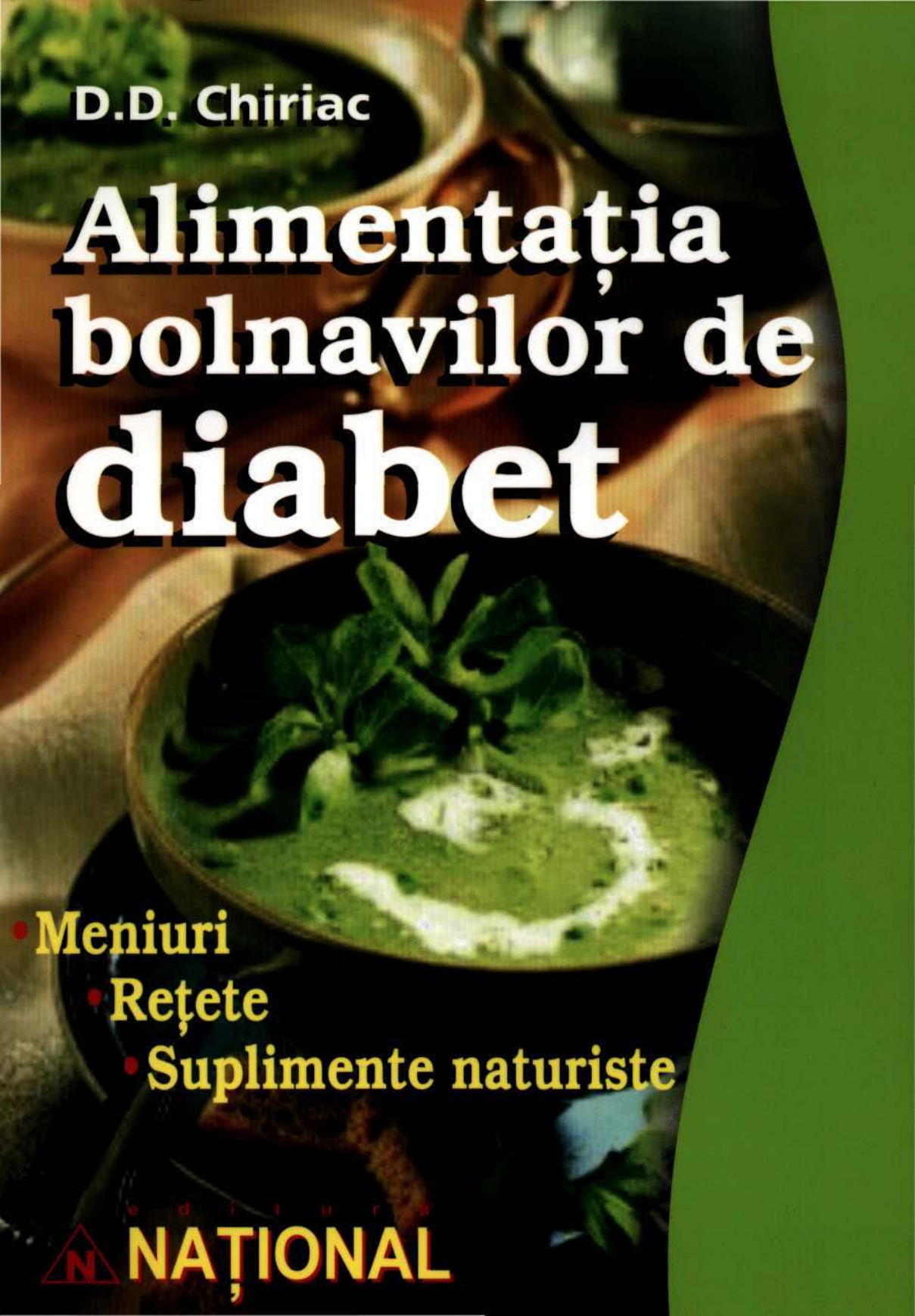




D.D. Chiriac

Alimentația bolnavilor de diabet

- Meniuri
- Rețete
- Suplimente naturiste

 **NAȚIONAL**



O alimentație sănătoasă și corectă îți asigură o viață fericită!

Dacă oamenii de știință au păreri convergente în legătură cu tratamentul diabetului, este de spus că în privința alimentației corecte opiniile sunt diverse și, uneori, chiar contradictorii. Practic, nu există o lucrare care să stabilească tranșant modul de alimentație al oamenilor care suferă de acest tip de afecțiune.

Tocmai această carență este corectată prin lucrarea ***Alimentația bolnavilor de diabet*** - o sinteză a celor mai bune metode de stopare a intoxicației organismului cu substanțe chimice, un îndreptar excepțional pentru dietă, menit să echilibreze organismul și chiar să stopeze boala.

Fără a avea pretenția de a fi exhaustivă, cartea de față are în vedere dezbateră pe înțelesul tuturor a celor mai importante aspecte ce trebuie precizate în cazul alimentației bolnavilor de diabet. Ea pune la dispoziția cititorilor o prezentare generală a tuturor produselor alimentare care influențează în mod pozitiv sau negativ boala diabetică, precum și meniuri zilnice, rețete aferente acestora, ceaiuri și suplimente nutritive dispuse la intervale orare clar precizate și obținute prin tehnologii de preparare analizate și argumentate detaliat.



ISBN 973659136-0



9789736591365

29.00

© Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate.
Acest material nu poate fi reprodus parțial sau total,
prin fotocopiere, înregistrare sau orice alt mijloc,
fără permisiunea în scris a Editurii Național

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
D.D. Chiriac, Alimentația bolnavilor de diabet /
Chiriac – București: Național, 2006
ISBN 973-659-136-0

Redactor-șef:	Violeta Borzea
Redactori:	Violeta Borzea Roxana Samoilescu Irina Gligan
Tehnoredactor:	Gabriel Ionescu
Grafică:	Elena Drăgulelei-Dumitru

Alimentația bolnavilor de diabet

- Meniuri
- Rețete
- Suplimente naturiste

Dacă oamenii de știință au păreri convergente în legătură cu tratamentul diabetului, este de spus că în privința alimentației corecte opiniile sunt diverse și, uneori, chiar contradictorii. Practic, nu există o lucrare care să stabilească tranșant modul de alimentație al oamenilor care suferă de acest tip de afecțiune.

Tochmai această incertitudine din lucrarea *Alimentația bolnavilor de diabet* reprezintă o bună metodă de stopare a dezvoltării bolii. Este o lucrare chimică, un îndreptar excepțional pentru diabetici, care prezintă metodele de stopare a bolii și care să stopeze boala.

Fără să fie o lucrare de medicină, cartea de față are în vedere dezbaterile medicale și cele mai importante aspecte ce trebuie precizate în alimentația bolnavilor de diabet. Ea pune la dispoziția cititorilor o bibliografie completă a tuturor produselor alimentare care influențează negativ boala diabetică, precum și meniuri zilnice, rețete aferente și o serie de suplimente nutritive dispuse la

Cuvânt înainte

Deși boală veche, diabetul a devenit vedetă și în modernitate. Ca dovadă, în România anului 2005 erau înregistrați aproximativ 600.000 de diabetici, estimându-se că numărul celor nediagnosticați sau în stare latentă depășește un milion.

Paradoxal deci, dezvoltarea civilizației nu a redus, ci a multiplicat cauzele care duc la apariția acestei maladii.

Alimentația defectuoasă, stresul, stările depresive, alcoolul, tabagismul, noxele din mediul înconjurător, precum și poluarea de orice tip sunt, în ziua de azi, cauze predispozante pentru apariția bolii. Ele constituie, fiecare în parte, un subiect amplu dezbătut în tratatele specialiștilor în domeniu. Un rol important îl are, de asemenea, și ereditatea, așa cum se relevă în multe studii actuale.

Dacă oamenii de știință au păreri convergente în legătură cu tratamentul diabetului, este de spus că în privința alimentației corecte opiniile sunt diverse și, uneori, chiar contradictorii. Practic, nu există o lucrare care să stabilească tranșant modul de alimentație al oamenilor care suferă de acest tip de afecțiune.

Tocmai această carență este corectată prin lucrarea **Alimentația bolnavilor de diabet** - o sinteză a celor mai bune metode de stopare a intoxicației organismului cu substanțe chimice, un îndreptar excepțional pentru dietă, menit să echilibreze organismul și chiar să stopeze boala.

Fără a avea pretenția de a fi exhaustivă, cartea de față are în vedere dezbateră pe înțelesul tuturor a celor mai importante aspecte ce trebuie precizate în cazul alimentației bolnavilor de diabet. Ea pune la dispoziția cititorilor o prezentare generală a tuturor produselor alimentare care influențează în mod pozitiv sau negativ boala diabetică, precum și meniuri zilnice, rețete aferente acestora, ceaiuri și suplimente nutritive dispuse la

intervale orare clar precizate și obținute prin tehnologii de preparare analizate și argumentate detaliat. Pe de altă parte, sunt explicate principiile care au stat la baza întocmirii meniurilor propuse bolnavilor de diabet, astfel încât acestea să aibă un rol pozitiv în ameliorarea stării de sănătate.

Cei care pregătesc meniurile propuse bolnavilor de diabet vor înțelege, parcurgând această lucrare, importanța preparării hranei conform anumitor tehnologii, de ce este important să optăm pentru acestea și de ce trebuie folosite sau evitate anumite categorii de alimente. În acest fel, cei care se ocupă de prepararea hranei bolnavilor pot deveni un factor activ în obținerea unei stări de sănătate favorabile.

Este de spus că această lucrare se adresează unui public foarte larg, cointeresând multe categorii de oameni.

Autorii lucrării recomandă și oamenilor sănătoși însușirea acestor principii de alimentație corectă, astfel încât să se poată debarasa de preparatele moderne de tip industrial, care dăunează grav sănătății. Numai așa incidența diabetului va scădea drastic.

Alimentația propusă în această lucrare este îmbogățită de administrarea unor suplimente nutritive naturiste, precum și de ceaiuri cu rol benefic în fiecare tip de diabet.

Vă oferim deci, prin această carte, cheia în lupta cu diabetul, principii nutriționiste de ultimă oră, soluții și rețete verificate ca arme dintre cele mai eficiente, fără de care nici un tratament terapeutic nu poate avea succes deplin.

Dr. Pavel Chirilă

Cuprins

DIABETUL ZAHARAT NOȚIUNI GENERALE

Capitolul I: Arca de față își propune să vină în sprijinul bolnavilor de diabet atât din punct de vedere economic, cât și din punct de vedere profesional.	9
Capitolul II: actuală există o varietate impresionantă de lucrări de specialitate, care tratează Nutriția și structura alimentației pentru bolnavii de diabet.	13
Capitolul III: nu este simplă până la capăt, dar este academică. Cu toate acestea, se impune ca Alimentele recomandate și prelucrarea acestora să fie corecte.	28
Capitolul IV: "obișnuite". În prezent, Noțiuni despre preparatele de bază și structura zilnică a meniului sunt deosebit de importante.	62
Capitolul V: este o parte importantă a alimentației. Ceaiuri și suplimente nutritive sunt recomandate.	70
Capitolul VI: este o parte importantă a alimentației. Rațiuni care au stat la baza întocmirii meniurilor și rețetelor sunt deosebit de importante.	76
Meniuri zilnice	83
Rețete	115
Glucosa Preparare culinare diverse - mic dejun și gustarea de dimineață	117
Supă-ciorbe	127
Masa de prânz	152
Salate mixte - gustarea de după-amiază	171
Masa de seară	193
Semipreparate	226
Tabel cu alimente care fac posibilă utilizarea glucozei de către organism	245
Index al rețetelor	259

Cap. I

DIABETUL ZAHARAT NOȚIUNI GENERALE



Lucrarea de față își propune să vină în sprijinul bolnavilor de diabet atât din punct de vedere nutritiv, cât și gastronomic.

La ora actuală există o varietate impresionantă de lucrări de specialitate, care prezintă aspectele medicale ce derivă din boala de diabet, de la modul cel mai simplu până la rigoarea academică. Cu toate acestea, se impune totuși o punere în temă succintă.

Diabetul face parte din categoria bolilor clasificate drept „obișnuite”. În prezent, mai mult de 100 de milioane de oameni suferă din pricina acestei maladii, iar rata de creștere este îngrijorătoare. Dacă bolile cardiovasculare și cancerul sunt principalele cauze ale mortalității umane, diabetul este cea mai răspândită boală a secolului XX.

Diabetul zaharat este definit ca o tulburare a metabolismului glucidic, care are drept consecință o creștere a cantității de zahăr în sânge (peste 1,2 la mie) și eliminarea acestuia prin urină. Însă glucoza reprezintă un „produs” de care viața noastră, practic, depinde: creierul, mușchii, inima și întregul organism nu pot funcționa fără glucoză, tot astfel cum nu putem trăi fără aer. Glucoza este transportată în corpul uman de către sânge, însă esențial este că există anumite limite ale concentrației de zahăr în sânge. Scăderea nivelului optim este dezastruoasă, iar creșterea acestuia prezintă pericole majore pentru organism.

În principiu, ceea ce ficatul oferă drept sursă de energie trebuie consumat în aceeași măsură. În mod natural, nivelul corect al glucozei este menținut de către un hormon numit insulină, hormon sintetizat de către pancreas. Insulina face posibilă utilizarea glucozei de către organism.

Diabetul apare în situațiile în care există o carență majoră de insulină produsă de pancreas sau atunci când apare o disfuncționalitate în ceea ce privește utilizarea corectă a acesteia. Dacă bolnavul nu este tratat

corespunzător, pot apărea probleme grave (glicozurie, cetoacidoză etc.), și chiar coma diabetică. Cele mai întâlnite disfuncționalități sunt diabetul de tip I (insulino-dependent) și diabetul de tip II (non-insulino-dependent).

Diabetul de tip I, cunoscut și sub denumirea de diabet juvenil, presupune un tratament care include injectarea de insulină.

În cazul diabetului de tip II, cunoscut și ca diabetul de tip adult (matur), insulina injectabilă este folosită numai uneori.

Cei mai numeroși bolnavi aparțin categoriei de diabet de tip II (90-95%).

Pe lângă acestea, mai există și alte forme de diabet: toleranța alterată la glucoză, riscul crescut pentru diabet, diabetul secundar și diabetul gestațional.

Progresele actuale în domeniu permit, în mod normal, ca nivelul zahărului în sânge să poată fi menținut între limite acceptabile. Pentru aceasta însă, există un complex de măsuri care au în vedere nu numai tratamentul corespunzător acestei boli, ci și alimentația, modul de viață, igiena etc.

Complicațiile pe termen scurt pot apărea oricând și prezintă un risc cu grad mare de pericolozitate, uneori fiind chiar letale (hipoglicemia, cetoacidoza, coma noncetonică), dar în general pot fi prevenite sau înlăturate de către medicul curant.

Neglijarea diabetului poate fi, totuși, fatală. Pe termen lung, diabetul reprezintă a treia cauză majoră de deces. Pe de altă parte, există multe „efecte secundare” ale diabetului, la care bolnavul este expus dacă nu se tratează, multe funcții vitale ale organismului putând fi influențate și atacate de această boală.

Sistemul circulator poate fi puternic afectat, existând astfel riscul apariției unor accidente cerebrale sau a unor tulburări circulatorii la nivelul membrelor superioare și inferioare, precum și a bolii cardiace coronariene. Diabetul atacă totodată vasele de sânge, distrugând buna funcționare a acestora, și de aici pot apărea infarcturi, amputări ale membrelor inferioare, congestii cerebrale etc.

Sistemul nervos poate fi la fel de puternic atacat de diabet, provocând dureri acute, pierderi sau alterări ale simțurilor.

În ceea ce privește rinichii, principala cauză a insuficienței renale o reprezintă diabetul.

Ochii: boala diabetică oculară (retinopatia diabetică) este principala responsabilă pentru pierderea vederii.

Este limpede că diabetul distruge în timp vasele sanguine, precum și sistemul nervos, așa încât împotriva acestor pericole trebuie să se lupte cu toate mijloacele.

De ce maladiile cardiovasculare, cancerul și diabetul sunt definite ca „boli ale secolului XX“?

Deși sunt cunoscute de mii de ani, aceste boli fac ravagii din ce în ce mai mari, pe măsură ce progresele omenirii devin tot mai semnificative. Industrializarea, în special, prezintă și o parte negativă, în pofida avantajelor de necontestat. Pe de altă parte, poluarea și sedentarismul reprezintă cauze majore ale îmbolnăvirilor.

Teoretic, toată lumea știe că îmbunătățirea condițiilor de viață și alimentația adecvată sunt factori deosebit de importanți în prevenirea, stoparea sau chiar vindecarea diabetului. Din datele Organizației Mondiale a Sănătății rezultă că aproape 90% dintre cauzele acestei maladii au o legătură directă cu factorii mediului înconjurător, printre care se numără modul de viață și alimentația. De asemenea, specialiștii americani estimează că aproximativ 30-35% dintre bolile de diabet sunt legate de dietă, un factor deosebit de agravant fiind greșelile de alimentație. Cu alte cuvinte, hrana este un factor fără egal, ce poate susține cu un succes major terapia cea mai eficientă împotriva acestei boli. Altfel spus, unele alimente și obiceiuri alimentare cresc riscul apariției diabetului, în vreme ce altele îl reduc. Din păcate, nu toți bolnavii conștientizează cu adevărat – ba unii chiar ignoră – principiile unei alimentații adecvate.

De-a lungul timpului, în cazul tuturor maladiilor, primele terapii instituite au fost cele care au avut în vedere domeniul alimentar, dietele și regimurile fiind recomandate în special pentru dezintoxicarea organismului ca primă fază a refacerii biologice. Cu toate că suferinzii caută și chiar încearcă în permanență medicamente „miraculoase” care să-i vindece de această boală, nutriția adecvată este adesea aceea care reușește ameliorarea și chiar stoparea diabetului, în corelație cu o terapie de specialitate.

Din cauza modului de viață contemporan, a ignoranței și indiferenței, imunitatea organismului scade, ducând la obezitate și la îmbătrânirea prematură a celulelor. Unui organism slăbit îi este mult mai greu să lupte împotriva bolii.

În corpul uman există și celule atipice, care se înmulțesc rapid din cauza absenței crudităților, deci a enzimelor. Pentru vindecare, organismul are nevoie de un aport energetic suplimentar, ce poate fi sprijinit prin consumul de alimente crude, neprelucrate termic sau chimic. Apariția diabetului este favorizată și de acțiunea unor chimicale, în special aditivi alimentari, dar și îngrășăminte, insecticide, pesticide, clorul și fluorul din apă, nicotina, sarea fină sau extrafină și altele. Chiar dacă unele dintre acestea distrug o serie de microbi, anihilează în același timp enzimele din organism. Așadar, cu cât alimentația este mai sofisticată și mai îndelung prelucrată termic, cu atât este mai puțin favorabilă organismului uman.

Pentru bolnavul de diabet, medicii și nutriționiștii au prezentat în timp diferite variante privind dieta. Lucrarea de față are în vedere cele mai noi principii enunțate de către aceștia cu privire la alimentația bolnavului de diabet.



Cap. II

NUTRIȚIA ȘI STRUCTURA ALIMENTAȚIEI PENTRU BOLNAVII DE DIABET



Alimentația bolnavului de diabet trebuie să aibă în vedere rezolvarea în principal a două probleme:

- disfuncționalitatea organismului în ceea ce privește capacitatea de a transforma corespunzător hrana în energie;
- protecția organismului împotriva gravelor efecte ale complicațiilor ce pot apărea pe termen lung.

Cele două deziderate enunțate mai sus nu pot fi îndeplinite decât printr-o alimentație sănătoasă, în conformitate cu principiile nutritive aplicabile specificului și necesităților acestei boli.

Dieta propusă în lucrarea de față se adresează în special persoanelor care suferă de diabet de tip II. Totuși, principiile privind „hrana sănătoasă”, precum și cele care se referă la modul de pregătire a alimentelor rămân valabile și pentru cei care suferă de diabet de tip I. Adaptarea regimului pentru fiecare persoană în parte o poate face însă numai medicul.

În mod normal, fiecare bolnav de diabet ar trebui să primească un plan de alimentație individualizat. Un calcul sumar ne arată însă că, practic, este imposibil ca fiecare pacient să fie instruit corespunzător de către medicul său curant, raportul dintre numărul bolnavilor și cel al medicilor justificând această situație. Pe de altă parte, o simplă trecere în revistă a alimentelor și a mâncărurilor permise sau interzise în această boală nu este suficientă, deoarece acasă, bolnavul sau persoana care se îngrijește de prepararea hranei pentru acesta este rareori instruită corespunzător în acest sens. În multe cazuri hrana este pregătită impropriu, deseori chiar într-o manieră dăunătoare, singura speranță a celui bolnav fiind astfel doar tratamentul medicamentos.

Cum am arătat anterior, medicii nu se pot ocupa în aceeași măsură de toți bolnavii. Totuși, dacă fiecare persoană afectată de această boală va urma sfatul medicului și va ține cont totodată de principiile enunțate pe parcursul acestei lucrări, va fi mult mai ușor să se ajungă la un regim alimentar corect, adaptat și individualizat în funcție de particularitățile fiecărei persoane.

La întocmirea rețetelor și a meniurilor prezentate în lucrarea de față s-au avut în vedere câteva obiective principale, după cum urmează:

Obiectivul I

Repartiția uniformă a carbohidraților în alimentația zilnică

Cele 30 de meniuri propuse în cele ce urmează au în vedere, în primul rând, atingerea acestui deziderat. Totodată, suplimentele nutritive recomandate au atât rolul de a regla glicemia, cât și de a favoriza utilizarea eficientă a glucozei pentru alimentarea optimă a celulelor. În felul acesta, tratamentul medicamentos va deveni mai eficient și poate fi chiar redus cu timpul, dacă medicul curant observă îmbunătățiri semnificative în evoluția bolii. Calitatea și cantitatea carbohidraților consumați vor fi analizate în detaliu pe parcursul lucrării de față.

Obiectivul II

Mentținerea greutateii bolnavului de diabet între limitele acceptabile din punct de vedere medical

O greutate ideală însă, așa cum este definită în lucrările de specialitate, este foarte greu, chiar imposibil de obținut. Vârsta, tipul morfologic, moștenirea genetică, viața modernă sunt doar câteva dintre argumentele ce influențează, fiecare în parte, greutatea corporală. Totuși, există o greutate pe care medicul o poate considera „acceptabilă” pentru bolnav, neexpunându-l pe acesta unor riscuri de natură medicală.

Persoanele care suferă de diabet de tip II sunt, în majoritatea cazurilor, supraponderale; astfel, acestor bolnavi le este recomandată o dietă hipocalorică.

Se știe însă că reducerea greutateii este, de asemenea, o problemă majoră la scară mondială. În același timp, faptul că numeroasele regimuri de slăbit nu au de multe ori rezultatul scontat este extrem de dezarmant.

Având în vedere această situație, precum și ultimele indicații ale specialiștilor din domeniul nutriției, **se recomandă o dietă ușor hipocalorică, bazată însă pe o alimentație naturală, sănătoasă, nedăunătoare.** În felul acesta bolnavul este ferit de riscurile pe care le poate induce diabetul, asigurându-i-se totodată o protecție semnificativă pentru starea sa de sănătate în general. **Pe de altă parte, în timp, greutatea sa va scădea ireversibil.**

A declara că îți propui să reduci caloriile este simplu doar la nivel declamativ, însă punerea în practică a acestui obiectiv se dovedește, de fiecare dată, cu mult mai grea în realitate. Pe de o parte, există numeroși factori care influențează energia consumată de organism, cum ar fi sexul, vârsta, tipul de activitate, constituția fiecărei persoane etc. Pe de altă parte, este constatat statistic faptul că, deși unii bolnavi știu să facă un calcul caloric al hranei, în practică „abaterile” calorice sunt destul de mari. Alți bolnavi fie nu știu cum să procedeze în acest sens, fie refuză să se complice cu astfel de calcule, care par dificile așa cum sunt ele prezentate în anumite cărți de specialitate.

Noi propunem bolnavilor să-și găsească „locul” în cele 12 categorii predefinite și să consume cantitatea de hrană indicată pentru fiecare categorie în parte (prezentate în capitolul VI). Evident că medicul este cel care trebuie să îi ajute pe bolnavi, ținând cont de particularitățile fiecărei persoane.

Obiectivul III

Controlul cantității și al calității grăsimilor consumate

Mult timp s-a considerat că parametrul cel mai important în dieta bolnavilor de diabet se referă la cantitatea de carbohidrați (glucide). Medicina modernă a stabilit însă că **nivelul lipemiei (colesterol, trigliceride etc.) este un parametru cel puțin la fel de important.** Acesta este influențat atât de cantitatea, cât și de tipul grăsimilor consumate.

Tendința firească a bolnavului de diabet este aceea de a reduce „răul principal” – cantitatea de glucide consumate. În mod normal însă, dacă reduci cantitatea de alimente dintr-o categorie, este necesar să crești cantitatea de alimente din celelalte două categorii – proteine și lipide (grăsimi). Este binecunoscut totodată faptul că excesul de carne și de grăsimi nu este sănătos pentru om în general și, în mod special, pentru cei în vârstă. Grăsimile în exces ridică nivelul colesterolului, favorizând totodată creșterea în greutate. Astfel, deși bolnavul reduce cantitatea de glucide și își controlează mai ușor nivelul glicemiei din sânge, creșterea nivelului lipemiei poate crea în timp probleme de sănătate grave, de natură cardiovasculară și nu numai.

Obiectivul IV

Consumul de vitamine, minerale, enzime, carbohidrați (glucide), proteine și grăsimi alese cu grijă trebuie să asigure organismului un aport optim.

Menținerea unei stări bune de sănătate se poate realiza printr-o alimentație corectă, sănătoasă. Totodată, este obligatoriu să se renunțe la toate produsele care au „otrăvit” organismul nostru ani de-a rândul: chimicale, stimulatori, pesticide, erbicide, stabilizatori etc. Numai în acest fel vor fi reduse până la dispariție complicațiile diabetului (hipertensiunea, neuropatiile, nefropatiile, retinopatiile, alte boli cardiovasculare etc.)

STRUCTURA ALIMENTAȚIEI

Piramida alimentară

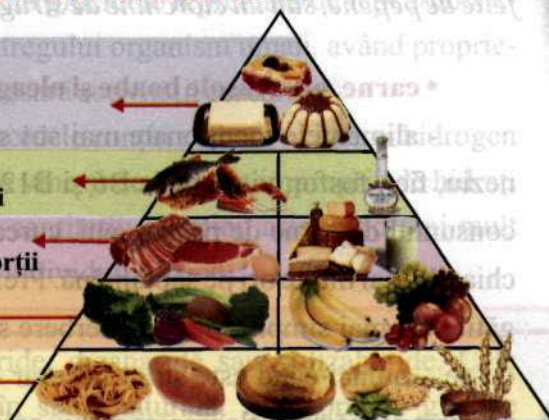


Până nu demult, diabeticilor li se recomanda o dietă bogată în grăsimi și în proteine animale cu un conținut redus de carbohidrați (glucide). Deși asigura un conținut scăzut al glicemiei, acest tip de dietă destabiliza organismul celui bolnav din alte puncte de vedere.

În momentul de față, alimentația bolnavului de diabet vizează practic o alimentație sănătoasă, pentru un om normal, sănătos. Respectând cu strictețe cele ce urmează, vă veți putea controla nivelul zahărului din sânge și, în același timp, veți putea evita complicațiile teribile ale diabetului.

Piramida alimentară propusă este următoarea:

- grăsimi, dulciuri, foarte rar sau deloc
- pește, fructe de mare, 1-3 porții
- uleiuri (numai cele permise) 1-2 porții
- carne, ouă, 2-3 porții
- lapte, iaurt, brânză (degresată) 2-3 porții
- legume, cartofi, zarzavat, 6-7 porții
- fructe, 2-3 porții
- pâine, cereale, paste, 6-10 porții



♦ pâine, cereale, paste făinoase, orez, mămligă = 6-10 porții pe zi:

- alimentele de mai sus oferă organismului uman fibre alimentare, glucide complexe, riboflavină, tiamină, niacină, fier, proteine, magneziu, precum și alți nutrienți de importanță majoră. Se recomandă în mod special consumul de pâine cu țărâțe, de preferat preparată în casă, acest sortiment având proprietatea de a conserva în cea mai mare măsură componentele nutritive;

exemplu: o porție = o felie de pâine sau $\frac{1}{2}$ cană de cereale, orez nedecorticat sau paste făinoase din făină integrală, fierte;

♦ legume, cartofi, zarzavaturi = 6-7 porții pe zi:

- aceste alimente conțin fibre, vitaminele A și C, foliați, potasiu și magneziu; consumul acestora se recomandă ori de câte ori este posibil, proaspete sau crude;

exemplu: o porție = $\frac{1}{2}$ cană de vegetale proaspete ori fierte sau o cană de legume, de frunze fierte sau $\frac{1}{2}$ cană de zarzavaturi fierte sau $\frac{3}{4}$ cană cu suc de roșii sau un cartof mijlociu;



♦ **fructe = 2-3 porții pe zi:**

- datorită faptului că fructele sunt o sursă foarte importantă de fibre, vitaminele A, C și potasiu, se recomandă consumul lor ca atare, proaspete;

exemplu: o porție = un fruct de mărime medie (măr, banană, portocală) sau $\frac{1}{2}$ grapefruit, sau $\frac{3}{4}$ cană de suc, sau $\frac{1}{2}$ cană de cireșe, sau o felie de pepene, sau un ciorchine de strugure de mărime medie;



♦ **carne, ouă, fasole boabe și oleaginoase = 2-3 porții pe zi:**

- alimentele menționate mai sus sunt bogate în proteine, zinc, magneziu, fier, fosfor, vitaminele B6 și B12, niacină și tiamină. Se recomandă consumul de carne de pasăre, pui, curcan și pește, cel din urmă sortiment chiar de mai multe ori pe săptămână. Preferabil ar fi ca aceste alimente să fie gătită cât mai simplu, fie prin fierbere sau înăbușire, fie la grătar, folosindu-se – atunci când este strict necesar – un minimum de ulei vegetal, de preferat de măsline, floarea-soarelui, soia, in sau rapiță;

exemplu: o porție = 100 g de carne gătită sau un ou, sau $\frac{1}{2}$ cană de leguminoase uscate fierte;



♦ **lapte, iaurt, brânză (toate degresate) = 2-3 porții pe zi:**

- avantajul acestor produse este conținutul lor bogat în calciu, riboflavină, proteine, vitamina B12, iar când sunt fortificate – și vitaminele A și D;

exemplu: o porție = o cană de lapte sau iaurt sau $\frac{1}{2}$ cană cu brânză de vaci, sau 50 g de telemea desărată;



♦ **pește, fructe de mare = 1-3 porții pe zi:**

- conțin vitaminele A și D, seleniu și, mai ales, acidul Omega 3, cu excelente efecte în bolile cardiovasculare, în cancer, boli ale ficatului etc.

exemplu: o porție = 100 g de carne macră de pește;



♦ **uleiuri = 1-2 porții pe zi:**

- se vor consuma numai uleiurile de măsline, floarea soarelui, soia, rapiță sau in (de preferat presat la rece);

exemplu: o porție = o linguriță de ulei (5-6 ml)



CARBOHIDRAȚII (GLUCIDELE)

Se știe că hidrații de carbon sau glucidele reprezintă de fapt combustibilul necesar obținerii energiei întregului organism uman, având proprietatea de a asigura inclusiv hrana necesară activității cerebrale.

Compuși organici ternari, glucidele conțin carbon, oxigen și hidrogen în aceeași proporție ca apa, de unde vine și denumirea improprie de hidrați de carbon. Ele constituie suportul cantitativ al rației, asigurând mai mult de jumătate din necesarul caloric al individului.

Glucidele pot fi monozaharide, dizaharide sau polizaharide. Cele monozaharide sunt rar întâlnite în stare naturală, fiind practic glucide simple, nehidrolizabile. Dintre monozaharide, cele mai importante în alimentația omului sunt glucoza, fructoza și galactoza. Glucoza ca atare se găsește în mierea de albine, struguri, coacăze, portocale și morcovi. În cele mai multe alimente naturale glucoza se găsește în diverse combinații.

Fructoza se găsește în stare liberă în mierea de albine, al cărei component principal este (80%), în fructele coapte, precum și în unele vegetale.

Galactoza nu se găsește liberă în natură, ci doar în combinație cu glucoza, alcătuind lactoza din lapte.

Dizaharidele sau zaharurile duble sunt reprezentate prin zaharoză, maltoză și lactoză. Prin hidroliză, acestea se descompun în monozaharide. Zaharoza este dizaharidul cel mai răspândit din natură, fiind reprezentat de zahărul provenit din plante (sfecla și trestia de zahăr).

Lactoza este singurul glucid de origine animală și singura sursă glucidică pentru nou-născut.

Polizaharidele sunt substanțe de rezervă, ca de exemplu amidonul și glicogenul, iar altele sunt de structură (celuloza, hemiceluloza și lignina).

Fibrele alimentare sunt polizaharide de structură (amestec de celuloză, polizaharide necelulozice și lignină), cu rol benefic atât pentru organismul sănătos, cât și pentru cel suferind de diverse maladii.

Carbohidrații complecși au o structură celulară mult mai complicată, necesitând un timp mai mare pentru a fi scindați în glucoză și absorbiți în circulația sanguină. Astfel, acest tip de carbohidrați au proprietatea de a nu crește nivelul zahărului din sânge într-un ritm la fel de rapid ca cei simpli.

În categoria carbohidraților complecși intră leguminoasele (fasolea, mazărea), cerealele (orezul), pâinea, pastele făinoase, fructele și legumele care conțin amidon.



În privința ponderii pe care trebuie să o aibă carbohidrații în alimentația bolnavului de diabet, există nenumărate păreri contradictorii. **Asociația Americană de Diabet**, de exemplu, recomandă ca 50-60% din kaloriile zilnice să provină din carbohidrați, opinia lor nefiind singura de acest fel. Anumiți diabetologi români (Școala de la Cluj, de exemplu, și nu numai) recomandă cam același lucru. Pe de altă parte, profesori și cercetători de notorietate critică și combat ferm această strategie, recomandând un consum cât mai redus de carbohidrați. Acest lucru implică însă automat un consum ridicat de grăsimi și de proteine.

Ce este de făcut atunci când ne confruntăm cu această dilemă, atâta vreme cât fiecare dintre cele două atitudini contradictorii sunt susținute de personalități recunoscute pe plan mondial? Medicii și bolnavii sunt îndrumați să opteze, ceea ce nu este nici benefic, nici suficient. Formula „se va adapta regimul la fiecare bolnav în parte” este, practic, un mod de a ne sustrage din fața responsabilității.





PROTEINELE

Sunt, practic, elementul de bază din care sunt constituite celulele umane, mușchii, organele și sângele. Fiind, totodată, o sursă importantă de energie, pot fi considerate pe bună dreptate de neînlocuit.

Proteinele se compun din aminoacizi, 20 dintre aceștia fiind de o importanță majoră pentru organismul uman: 12 pot fi produși de corpul nostru, însă ceilalți 8 – nu. Întrucât și cei din urmă sunt la fel de necesari, ba chiar esențiali pentru existența umană, suntem nevoiți să-i preluăm din alimentele bogate în proteine.

Este necesar să facem aici o distincție clară între proteinele vegetale și cele animale. Cele din urmă se găsesc cu precădere în carne și în produsele derivate ale acesteia, în pește și în preparatele din pește, în lapte și în produsele lactate (cum sunt brânzeturile, iaurtul, sana, chefirul), precum și în ouă.

Proteinele de origine vegetală se pot prelua din cereale, din toate produsele de panificație, din cartofi, legume, mazăre, fasole, soia, nuci etc.



*Atunci când avem în vedere ca prin alimentație să scădem nivelul colesterolului din sânge, vom consuma cu precădere **proteine de origine vegetală!***

Astfel vom reuși să evităm încărcarea organismului cu colesterol și cu grăsimi saturate, prezente întotdeauna în proteinele de origine animală.

Din categoria proteinelor animale se vor consuma doar lactatele, peștele, ouăle – în cantități reduse – și, mai puțin, carnea de pasăre, pui, curcan și vită.



GRĂSIMILE sau LIPIDELE



Acestea se compun în principal din glicerină și din acizi grași, la care se adaugă vitaminele solubile în grăsimi, materii colorante și aromatice, antioxidanți (protejează lipidele de oxidare), colesterol și sterine vegetale. Toate materiile care însoțesc lipidele au însă doar o mică pondere în cadrul acestora, de aproximativ un procent.

O particularitate a lipidelor o reprezintă faptul că aceste materii „însoțitoare” sunt principalii transportori ai materiilor aromatice. Acesta este și motivul pentru care consumăm grăsimile cu atâta plăcere!

Pe de altă parte, grăsimile sunt un adevărat carburant pentru organismul uman și dau cele mai multe calorii dintre toate cele trei elemente de bază menționate. Comparativ cu hidrații de carbon (zaharurile) și cu proteinele, lipidele dau de două ori mai multe calorii.

Lipidele funcționează ca un depozit energetic pentru organism. Pe de altă parte, ele constituie învelișul organelor interne, protejându-le astfel în cazul unei agresiuni.

Lipidele se deosebesc între ele prin tipul acizilor grași care intră în componența lor. Toate lipidele se compun din grăsimi naturale saturate, nesaturate și polinesaturate.

Una dintre grăsimile polinesaturate, acidul linolic, este vital pentru organismul uman (de aceea este numit și acid gras esențial). Deoarece nu poate fi produs de organism, acidul linolic trebuie indus prin intermediul alimentelor. Acest acid gras polinesaturat se regăsește mai ales în grăsimile de origine vegetală.



Se vor evita alimentele ce conțin grăsimi animale (acizi grași saturați), cum sunt: untul, carnea, smântâna, untura, slănina, cârnații și preparatele din carne obținute în sistem industrial.



Se recomandă în special consumul grăsimilor vegetale (acizi grași mononesaturați și polinesaturați), care se găsesc în măsline, ulei de măsline, floarea-soarelui, soia, rapiță, in, nucă etc.



Vor fi consumate în special alimentele cu un conținut bogat de Omega-3, și anume peștele oceanic: somon, hering, macrou, ton etc.

Lucrarea de față se dorește a fi una practică. Astfel, ceea ce vom urmări în continuare este enunțarea unor reguli și recomandări care să ajute efectiv bolnavul în adoptarea unui regim alimentar corect, deci favorabil bolii sale. Aspectele teoretice cu privire la diabet pot fi regăsite în numeroase cărți de specialitate; ceea ce avem noi în vedere însă este să contribuim activ la eliminarea răului primordial, adică la așa-numita „alimentație modernă” care, conform statisticilor, reprezintă cauza îmbolnăvirilor în peste 50% dintre cazuri.



În privința variantei de alimentație pe care am adoptat-o, trebuie să precizăm că ne pronunțăm pentru o cale ce are în vedere moderația!

a) Proteinele

O cantitate de proteine care să asigure mai mult de 22% din kaloriile zilnice poate fi, în timp, dăunătoare. Chiar dacă glicemia este mai ușor de controlat, consumul exagerat de proteine (mai ales animale) va conduce la creșterea greutății corporale, la apariția unor boli cardiovasculare, la complicații de natură renală, hepatică etc.

Este cert că diabetul poate fi periculos prin complicațiile pe care le provoacă în timp. Controlul nivelului glicemiei nu mai este însă o problemă atât de dificilă în ziua de astăzi. În schimb, dacă bolnavul nu-și protejează sănătatea pe termen lung, complicațiile pot fi grave, iar în acest context consumul exagerat de proteine este total contraindicat. Să nu uităm că mulți dintre diabetici sunt persoane trecute de vârsta a doua.

Chiar și în acest procent (22%), proteinele recomandate vor fi de origine vegetală, din pește și, în cantități mai mici, din pui, curcan, ouă și lactate. Mai rar se va consuma carne de vită macră (foarte slabă) și numai ocazional carne de porc, vânat, rață, gâscă etc.

b) Lipidele (grăsimile)

Lipidele vor avea un aport caloric de maximum 30% din alimentația zilnică. Grăsimile, în special cele saturate, provoacă cele mai multe dintre complicațiile cardiovasculare. Procentul de 30% poate părea mare, însă grăsimile se vor folosi selectiv, în sensul că se vor consuma cele mononesaturate (ulei de măsline), polinesaturate (ulei de floarea-soarelui sau porumb), precum și grăsimea din pește (Omega-3), dar numai în stare naturală.



Nu se va administra grăsime de pește (Omega-3) sub formă de capsule, deoarece s-a constatat experimental că duce la creșterea glicemiei.

Se va consuma, în schimb, peștele gătit.

c) Glucidele

Dacă proteinele asigură maximum 22% din necesarul caloric, iar lipidele maximum 30%, este evident că diferența de până la 100% va fi asigurată de glucide – aproximativ 50%, dar nu mai mult de 54-55%.

Având în vedere cele de mai sus, necesarul energetic va fi asigurat de macronutrienți astfel:

- Lipide (grăsimi) $\leq 30\%$

- saturate $< 4\%$
- monosaturate 13-16%
- polisaturate $\leq 12\%$
- colesterol < 300 mg/zi

- Carbohidrați (glucide) aprox 50%

- Proteine $\leq 22\%$



Cu toate acestea, numai formula „matematică“ a contribuției macro-constituenților la asigurarea necesarului energetic zilnic nu rezolvă nici pe de parte problema bolnavului de diabet. Sunt bolnavi care reușesc să-și mențină valorile glicemiei în limite care se apropie de cele normale, în timp ce sănătatea lor se degradează continuu.

În rezumat, putem spune:

Un efect imediat al diabetului este dereglarea nivelului glicemic, însă extrem de îngrijorător este faptul că această boală poate avea totodată multiple complicații asupra sănătății: sistemul sanguin poate fi grav afectat, simțurile – de la văz până la cel tactil – se degradează, sistemul nervos se poate „prăbuși“. *Pentru a evita aceste consecințe neplăcute, trebuie să avem în vedere înlăturarea în totalitate a principiilor alimentare „moderne“, precum și a surselor de poluare care acționează asupra organismului (chimice, medicamentoase, radiații etc).* Și, nu în ultimul rând, trebuie să combatem stresul.

Pe de altă parte, bolnavii de diabet de tip II sunt sfătuiți să-și reducă drastic greutatea, considerându-se că supraponderabilitatea este principala cauză declanșatoare a diabetului.

În ceea ce privește acest punct de vedere, apar două aspecte contradictorii:

- o dată cu vârsta, multe persoane cresc în greutate, însă cea mai mare parte dintre acestea nu se îmbolnăvesc de diabet. Creșterea în greutate este un lucru normal atâta timp cât are loc între anumite limite, deoarece și metabolismul omului se modifică o dată cu vârsta. Acesta nu este însă un motiv de declanșare a diabetului. Problema prezintă o importanță mai mare dacă se pune invers, și anume: o dată ce un om s-a îmbolnăvit de diabet, greutatea sa corporală poate reprezenta un risc în plus dacă este prea mare, astfel că acesta trebuie eliminat pe cât posibil;

- dacă faptul că diabeticul supraponderal trebuie să-și reducă greutatea este clar, întrebarea care se impune este cum poate face acest lucru. Deși ușor de spus, este mai greu de realizat. Astfel, s-au „inventat“ și

au fost lansate nenumărate diete de slăbit pentru cei interesați, indiferent dacă sunt diabetici sau nu. Din nefericire, la peste 90% dintre cazuri rezultatul a fost nul. Mulți dintre cei care au încercat să slăbească, deși au făcut-o cu toată convingerea, nu au reușit.

Logica ne îndeamnă să tragem concluzia că dietele pentru slăbit sunt nu numai dificile, ci și dăunătoare pentru sănătate în multe dintre situații.

Bolnavul de diabet este obligat să slăbească pentru a se ajuta în lupta cu boala sa, dar cu ce este el diferit față de ceilalți oameni, astfel încât să reușească mai ușor acest lucru? Dacă se va insista în mod obsesiv asupra acestui aspect, bolnavul va ajunge să fie descumpănit cu timpul, și chiar depresiv, ceea ce este chiar mai rău. Avem convingerea că numai medicul poate stabili care este greutatea acceptată și tot acesta îl poate încuraja și sprijini pe bolnav în realizarea acestui lucru.

Dieta propusă de noi, *fără discuție hipocalorică*, este o dietă echilibrată, menită să ducă la o scădere a greutății într-un timp mai îndelungat, astfel încât aceasta să rămână stabilă și definitivă.

Lucrarea de față propune de fapt dieta optimă a bolnavului de diabet, dietă care urmărește rezolvarea următoarelor obiective:

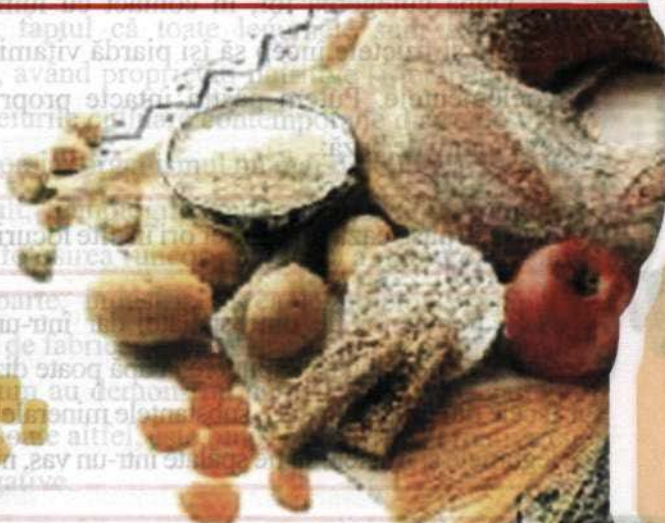
- asigurarea distribuției uniforme a carbohidraților pe tot parcursul zilei, astfel încât să se poată evita vârfurile nivelului glicemiei. Totodată, se va avea în vedere și calitatea carbohidraților consumați;
- protecția bolnavilor pe multiple planuri, printr-o alimentație sănătoasă, care să-i protejeze de complicații cardiovasculare, neurologice, oculare, renale etc;
- asigurarea vitaminelor, mineralelor, antioxidanților, enzimelor etc, atât prin alimente, cât și prin suplimente nutritive;
- creșterea imunității organismului.



Un lucru trebuie precizat încă de la început: bolnavul de diabet nu poate și nu trebuie să renunțe niciodată la regim!

Pentru a realiza și aplica o dietă corectă, se va ține seama de câteva elemente esențiale: *calitatea și cantitatea alimentelor consumate, tehnica de preparare, precum și folosirea ceaiurilor, a sucurilor, a rădăcinoaselor și a suplimentelor nutritive.*

Toate elementele enunțate mai sus vor fi rezumate în 30 de meniuri zilnice, la care se adaugă toate rețetele necesare realizării acestora.



Nu consumați sub nicio formă legume conservate.

Nu cumpărați legume din import, chiar dacă vi se pare că sînt de calitate.

Este de preferat să optați pentru metode de gătit a legumelor și să folosiți un timp cât mai scurt de preparare termică pentru a păstra în mîncare cât mai multe dintre substanțele nutritive conținute de acestea. De exemplu, puteți opta pentru fierberea în apă (pauză mare) sau în puțină apă, într-un vas acoperit sau sub presiune.





Cap. III

ALIMENTELE RECOMANDATE ȘI PRELUCRAREA ACESTORA

LEGUMELE ȘI ZARZAVATURILE

După culegerea lor, în contact cu lumina, aerul, apa sau căldura, legumele și fructele încep să își piardă vitaminele, substanțele minerale și oligoelementele. Putem păstra intacte proprietățile acestora, respectând câteva reguli de bază:



- se păstrează în frigider ori în alte locuri întunecoase și reci;

- trebuie să fie bine spălate, dar într-un timp cât mai scurt posibil, deoarece o îndelungată expunere la apă poate dizolva vitaminele solubile, cum ar fi cele din grupele B și C, substanțele minerale sau proteinele; este de preferat ca legumele și fructele să fie spălate într-un vas, nu la jetul de apă de la robinet;



- legumele și zarzavaturile se taie doar după ce au fost spălate, cu puțin timp înainte de a fi preparate;



- este de preferat să optați pentru metodele de gătit a legumelor și a fructelor care presupun un timp cât mai scurt de preparare termică, pentru a păstra în mâncare cât mai multe dintre substanțele nutritive conținute de acestea. De exemplu, puteți opta pentru fierberea în aburi (bain marie) sau în puțină apă, într-un vas acoperit sau sub presiune;



- preparați mâncarea în vase acoperite, însă nu ridicați capacul la intervale scurte, pentru a verifica dacă este gata sau nu. Acest gest nu face altceva decât să ducă la pierderea vitaminelor. Ideal ar fi să folosiți capace din sticlă sau să apreciați timpul de fierbere ghidându-vă cu ajutorul unui ceas. Un ajutor bun în acest sens vă vor oferi cărțile de bucate în care este

menționată durata de fierbere, de coacere sau de prăjire a diferitelor alimente sau preparate culinare;

– este de preferat ca legumele și fructele să fie fierte în puțină apă, introducându-se în vas numai după ce apa a dat în clocot. În acest mod, porii vegetalelor și fructelor se închid, iar substanțele valoroase conținute de acestea se conservă mai bine.



Este unanim cunoscut faptul că toate legumele sunt extrem de necesare organismului uman, având proprietăți nutritive și terapeutice de necontestat. Din păcate, obiceiurile culinare contemporane distrug o mare parte dintre calitățile legumelor, iar organismul nu mai funcționează corect în absența acestora. Mai mult, tehnologiile moderne de cultivare și de creștere a legumelor implică folosirea (uneori în exces) a numeroase substanțe chimice. Pe de altă parte, industrializarea legumelor presupune utilizarea E-urilor în procesul de fabricație, ceea ce este nociv pentru om în majoritatea cazurilor, după cum au demonstrat cercetările de specialitate din ultimul timp. Dacă nu se poate altfel, este bine să alegem alternativa cu cele mai puține consecințe negative.

Nu consumați sub nici o formă legume conservate!

Nu cumpărați legume din import, chiar dacă vi se pare că arată mai bine decât cele autohtone. Deși sunt aspectuoase, nu trebuie omis faptul că au suportat multe tratamente chimice pentru a ajunge astfel. Așa-zisa îmbunătățire a calității legumelor din import se referă de fapt doar la randamentul de creștere și la la perisabilitatea redusă a acestora.



Optați pentru consumul de legume congelate în defavoarea celor pe care le găsiți în piață sau prin magazine atunci când nu este timpul lor!



Consumați cu predilecție legumele în stare naturală și cât mai puțin preparate termic.

Prepararea legumelor și zarzavaturilor



Respectați următorul principiu de bază:

Cât mai puțină fierbere; prăjirea este interzisă!



Legumele pot fi fierte într-un vas acoperit, în 100-300 ml de apă. Întâi se fierbe apa, apoi se adaugă legumele, de preferință întregi sau tăiate în bucăți cât mai mari. Se țin pe foc circa 4 minute. Așa cum am menționat deja, este recomandat să nu se ridice capacul în timpul fierberii, dar nici după aceea, timp de 3-5 minute.



Legumele mai pot fi fierte într-un vas sub presiune, în 100 - 200 ml de apă. Se aduce apa în punctul de fierbere (100°C), se adaugă legumele, apoi se acoperă vasul cu un capac. Când încep să iasă aburi, se mai lasă vasul pe foc 1-3 minute, iar după ce se oprește focul – alte 3 minute; înainte de a se îndepărta capacul, vasul se răcește cu apă rece.

Metoda fierberii legumelor în baie de aburi (bain marie) este considerată cea mai sănătoasă, deși timpul de prelucrare este dublu. Se aduce apa la temperatura de fierbere, apoi se pun legumele pe grătarul aparatului și, în cele din urmă, se așază capacul.



Coacerea și înăbușirea legumelor sunt, de asemenea, metode de prelucrare termică indicate. Se folosește o cratiță cu capac, de preferat din sticlă termorezistentă sau din ceramică. Preparatul se aduce în stare de fierbere (eventual în cuptorul cu microunde), se răstoarnă în vasul fierbinte și se gratinează cu capac, în cuptorul clasic, timp de 5-8 minute.



Legumele pot fi coapte și în folie. În ciuda faptului că timpul de coacere este ceva mai mare, calitățile legumelor se păstrează foarte bine.

Legumele își pot păstra calitățile naturale, cu pierderi relativ mici, și dacă sunt înăbușite în cuptorul cu microunde. Se pun într-un vas de sticlă

termorezistentă, cu puțină apă, adăugându-se eventual un strop de ulei vegetal, și se lasă 3-5 minute, fără a se amesteca în timpul fierberii. Sunt însă vitamine care se distrug în procesul de fierbere la microunde.



Indiferent de procedeul ales, sarea se adaugă la sfârșit, în cantități cât mai reduse.



IMPORTANT!

Încercați să reduceți cât mai mult timpul de fierbere a legumelor. În fond, cele mai multe dintre acestea (roșiile, ardeii, castraveții, varza, ceapa, usturoiul, prazul etc.) sunt foarte gustoase chiar și consumate în stare naturală, fără nici un tratament termic.

În continuare, vom face o scurtă prezentare a principalelor legume, indicând nivelul lor caloric – Kcal/100g de produs consumabil, precum și cantitatea de macronutrienți – g/100g de produs consumabil.



Broccoli - 25 Kcal / 2,9g glucide / 0,3g lipide / 2,4g proteine

Fiind cu mult mai fraged, gustul său este mai rafinat decât cel al conopidei. Conform specialiștilor americani, are efecte benefice în ulcer și în cancer stomacal, protejând țesuturile moi, cum sunt sânii și prostata, datorită conținutului bogat în sulforaphan. Se recomandă consumul în stare crudă sau frăgezirea superficială în baie de aburi. Conține multe glucide, celuloză, vitamina C, săruri minerale și azot.



Cartofii - 88 Kcal / 19,0g glucide / 0,2g lipide / 2,0g proteine

Pregătiți corect din punct de vedere al modului de preparare, cartofii sunt extrem de hrănitori, deoarece conțin elemente nutritive importante și nu îngrașă. Astfel, 100 g de cartofi conțin mai puține calorii decât aceeași cantitate de mazăre, fasole, linte, pâine, carne sau pește.



Ceapa - 48 Kcal / 10,0g glucide / 0,2g lipide / 1,2g proteine

Este un bun stimulent în cazul multor afecțiuni, consumul său fiind recomandat cu predilecție în salatele de crudități, dar și la mâncăruri. Tratată termic, va fi înăbușită la fel ca usturoiul, într-un strop de ulei cu puțină apă. Persoanele care nu o tolerează sub nici o formă nu au altceva de făcut decât să o evite. Această legumă conține în principal apă, albumină, hidrați de carbon, acizi, celuloză, săruri minerale, ulei volatil, vitamine etc. Este benefică în alergii, dezinfectează, fluidizează sângele, ajută sistemele cardiovascular, nervos, hepatic și renal, are efecte antireumatice, antiseptice și antisclerotice. Se recomandă, de asemenea, în diabet, diaree, guturai, bronșită, astm, laringită, gripă, obezitate, rahitism, paraziți intestinali, boli oculare, în combaterea balonărilor, precum și ca stimulent sexual.



Ciupercile - 53 Kcal / 4,0 glucide / 1,7g lipide / 5,0g proteine

Au calități mineralizante și nutritive, fiind recomandate în anemii, în cazurile de carență de minerale și în stările de oboseală. Înlocuiesc cu succes carnea, fiind mai ușor digerabile, însă nu trebuie consumate în cantități prea mari. Conțin în special celuloză, săruri minerale, vitamine, proteine, puține lipide și glucoză.



Conopida - 30 Kcal / 3,9g glucide / 0,3g lipide / 2,8g proteine

Se recomandă a se consuma cât mai puțin preparată termic. Comparativ cu varza, conține mai multe elemente nutritive și este mai ușor de digerat, fiind săracă în minerale. În compoziția conopidei regăsim hidrați de carbon, proteine, lipide, vitamine și săruri minerale. Principala sa calitate curativă constă în efectele benefice pe care le are în lupta împotriva cancerului, în principal cel de sân, datorită aportului mare de vitamina C și de carotenoizi.

Gulia - 39 Kcal / 5,4g glucide / 0,4g lipide / 3,1g proteine

Sucul guliei este alcalinizant, deci este recomandat pentru diminuarea acidității gastrice. Totodată, întărește sistemul osos al organismului, cu

precădere dinții. Conține glucide, proteine, lipide, numeroase vitamine, săruri minerale și foarte mult calciu. Bogate în sodiu și în fier, frunzele de gulie, ca și tulpinile de altfel, sunt bune consumate atât crude, cât și ușor înăbușite în baie de aburi.



Morcovul - 47 Kcal / 9,3g glucide / 0,4g lipide / 1,2g proteine

Datorită numeroaselor sale proprietăți terapeutice, gustului plăcut și culorii ce emană vitalitate, morcovul se înscrie printre legumele cele mai importante și cele mai frecvent utilizate în prepararea mâncărilor.

Morcovul poate fi folosit practic în întregime (rădăcina, frunza, inflorescența, semințele) și poate fi preparat în diferite moduri – salate, supe sau mâncăruri, împreună cu alte legume cum sunt varza, cartofii etc., cu orez sau cu iaurt.

Se recomandă ca morcovii să nu fie răzuți cu cuțitul, ci să se curețe cu o perie aspră, sub jet de apă rece, în coajă fiind concentrate vitaminele și sărurile minerale.

În timp ce funcția principală a rădăcinii este de a elimina toxinele, frunzele sunt vitaminizante și ușor calmante, inflorescențele sunt un stimulator hormonal de excepție, iar semințele au efecte de reglare a digestiei și a activității nervoase.

Morcovul este sursa cea mai bogată de vitamina A; substanța numită carotină, prezentă în morcov, ajută la menținerea sănătății, fiind transformată în vitamine de către ficat.

Morcovul are următoarele proprietăți: îmbunătățește vederea, este tonic, remineralizant, antianemic, ajută la creștere, întărește imunitatea.



Pătrunjelul - 57 Kcal / 7,9g glucide / 1,0g lipide / 3,7g proteine

Rădăcina, frunzele și semințele acestei plante conferă un aspect atrăgător preparatelor culinare și înlătură mirosurile neplăcute. Poate aromatiza salatele, legumele fierte, peștele, supele și sosurile dietetice. Este bine să se consume proaspăt, deoarece – ținut timp îndelungat la lumină – își

pierde calitățile curative și se oxidează. Are proprietăți terapeutice în boala canceroasă, alcoolism, inflamația amigdalelor, arterită, celulită, cardiopatie ischemică, infecții, nevralgii, rahitism, precum și în tumefacția gleznelor. Se recomandă a fi consumat zilnic, putând fi adăugat practic în orice preparat culinar. Se consumă crud sau adăugat în mâncare după ce a fost oprit focul, acoperindu-se vasul câteva minute. Conține în principal albumină, hidrați de carbon, vitaminele A și C, săruri minerale, clorofilă și uleiuri volatile bogate în compuși fenolici.



Roșiile - 23 Kcal / 4,0g glucide / 0,3g lipide / 1,0g proteine

Pot fi consumate ca atare, în salate, sub formă de sucuri crude sau fierte, precum și la pregătirea anumitor preparate, având un gust răcoritor și puține calorii. Se recomandă consumul roșiilor cultivate în mediu natural, și mai puțin al celor de seră. Roșiile conțin proteine și celuloză, multe vitamine, puține grăsimi și, în principal, apă. Au efecte antianemice, datorită conținutului substanțial de fier, neutralizează aciditatea stomacului, iar hidrații de carbon sunt ușor asimilați de organism. De asemenea, stimulează pofa de mâncare, micșorează vâscozitatea sângelui, sunt ușor laxative, acționează împotriva infecțiilor și au efecte dezintoxicante.



Sfecla roșie - 43 Kcal / 9,0g glucide / 0,1g lipide / 1,3g proteine

Se consumă în stare crudă, sub formă de suc, în combinație cu alte legume, puțin înăbușită, coaptă ori fiartă. Conține hidrați, proteine, săruri minerale, acizi aminați și vitamine, influențând pozitiv activitatea nervoasă și cerebrală. Fiind foarte bogată în fier, ajută la formarea globulelor roșii din sânge, iar clorul curăță ficatul și rinichii. Se recomandă, printre altele, în leucemii, reumatism, gripă, rahitism, tuberculoză și cancer; frunzele pot fi folosite pentru tratarea rănilor.



Spanacul - 33 Kcal / 3,9g glucide / 0,3g lipide / 3,4g proteine

Fiind ușor digerabil, are efect laxativ, este remineralizant și un bun tonic cardiac; se recomandă în tratarea anemiilor. De asemenea, vindecă

hemoroizii, asigură o bună funcționare a pancreasului, a glandei tiroide și a vederii, curăță căile digestive, având totodată influențe pozitive în impotență, sterilitate și metabolism. Conține multă apă, hidrați, proteine, celuloză, acid oxalic, săruri minerale, vitamine și puține lipide. Dintre legumele verzi, este cel mai bogat în vitamina A, iar carotenul este ușor asimilat de către organism. Se recomandă crud, sub formă de suc sau salate, eventual puțin tratat termic, deoarece poate forma pietre la rinichi sau poate conduce la carență de calciu.



Urzica - 68 Kcal / 7,1g glucide / 0,7g lipide / 7,9g proteine

Aliment de primăvară prin definiție, urzica regenerează sângele și este deosebit de gustoasă în stare crudă sau sub formă de suc; poate fi consumată și puțin fiartă, în supe, ciorbe și sosuri. De asemenea, urzica (uscată și mărunțită) este un condiment sănătos și bun pentru mâncărurile din pește. Urzica este depurativă, vitaminizantă, antimicrobiană, decolorantă, astringentă, emolientă, diuretică și anticonvulsivă. Este benefică în insuficiența cardiacă și venoasă, în astm, tuberculoză, bronșită, diabet, ulcer, nefrită, cistită, hipertensiune arterială și reumatism. Conține săruri minerale, vitamine, clorofilă, proteine, lipide, glucide, mucilagii, substanțe azotoase, tanin etc.



Usturoiul - 138 Kcal / 26,0g glucide / 0,2g lipide / 7,2g proteine

Usturoiul combate bolile de inimă, gripa, cangrenele, colesterolul și diabetul, diluează sângele, stimulează sucurile gastrice și pofta de mâncare, facilitează funcțiile ficatului și anihilează paraziții intestinali. Conține apă, proteine, albumine, hidrați de carbon în cantitate mare, glucide, uleiuri volatile, minerale, precum și vitaminele A, B1, B2 și C. Usturoiul se folosește la preparatele din pește, la roșii, pastă de legume sau de verdețuri. Totuși, trebuie evitat de către femeile însărcinate. Consumul de către lăuze poate duce la întârțarea prematură a sugarului, care va refuza hrănirea la sân. De asemenea, este bine ca persoanele care au un stomac mai delicat să evite acest condiment, care poate induce inflamații ale mucoasei sau gastrite intestinale.

Usturoiul are nenumărate efecte benefice asupra organismului uman, deși nu este unanim tolerat. Celor care nu îl pot consuma ca atare li se recomandă să înghită zilnic 1-3 căței de usturoi cu o jumătate de oră înaintea meselor principale, efectul neplăcut al gustului disociindu-se considerabil.

Usturoiul folosit la prepararea mâncărilor se taie felii subțiri și se înăbușă în puțin ulei cu apă. Bolnavii care au arsuri din cauza mușeiului de usturoi vor folosi sosul de usturoi dietetic, care este un mușei mult diluat și strecurat (vezi rețeta!).



Varza - 38 Kcal / 5,7g glucide / 0,3g lipide / 3,0g proteine

Varza albă sau roșie poate fi folosită crudă, la diverse salate, aseasonată cu puțin ulei, verdeață și cu condimentele permise. Poate fi consumată și preparată în baie de aburi, dar trebuie știut că, în timpul fierberii, varza își pierde proprietățile. Conține în principal apă, proteine, hidrați de carbon, celuloză, săruri minerale și vitamine. Este benefică pentru tuse, pentru bolile de plămâni și pentru combaterea constipației, este antidiabetică, dezinfectantă, este un bun tonic al sistemului nervos, constituindu-se totodată ca o sursă importantă de vitamina K și de acid folic. Sucul de varză crudă conține compuși fenoli, indicați în stoparea extinderii tumorilor.



Vinetele - 30 Kcal / 5,5g glucide / 0,2g lipide / 1,3g proteine

Se consumă bine coapte, sub formă de salate, sau fripte, la diverse preparate, în combinație cu usturoi sau cu alte legume. Deși nu prezintă valori nutritive deosebite, sunt antianemice, calmante, laxative și diuretice, stimulând ficatul și pancreasul. Se recomandă în anemii, insuficiențe urinare, constipații etc. Conțin în principal apă, glucide, proteine, lipide, săruri minerale și vitamine.



LEGUMINOASELE USCATE



Fasolea - 303 Kcal / 47,0g glucide / 1,7g lipide / 23,0g proteine

Face parte dintre leguminoasele cu importante valențe nutritive și este, totodată, un energetic esențial pentru organism. În componența sa se găsesc, printre altele, acizii nicotinic și pantotenic (ultimul poate fi întâlnit și la mazăre, soia, varză, cereale, țărâțe și nuci). Consumul de fasole scade colesterolul și este benefic în bolile de inimă, în afecțiuni ale ficatului, anemii, astenii nervoase, depresii, stări pronunțate de oboseală; contribuie totodată la catifelarea tenului și la creșterea părului. Contraindicație au persoanele cu sensibilitate la nivelul stomacului.



Lintea - 333 Kcal / 52,0g glucide / 1,9g lipide / 25g proteine

Conține apă, proteine, albumină, hidrați de carbon, vitamine, săruri minerale, fier, amidon – de aceea trebuie consumată cu prudență de către persoanele la care s-a constatat un exces de acid uric în sânge. Este indicată persoanelor aflate în convalescență – bătrâni și copii, suferinzilor de boli de rinichi sau ficat, dar și pentru tratarea constipației. După unii autori, 100 g de linte conțin tot atâtea albuminoide, hidrați de carbon și săruri cât 100 g de carne și tot atâta pâine, având o mare valoare calorică.



Mazărea - 323 Kcal / 53,0g glucide / 1,9g lipide / 21,5g proteine

Se recomandă în special în bolile de plămâni, având proprietatea de a fluidiza secrețiile; contribuie totodată la formarea mușchilor și a țesuturilor. Mazărea este una dintre leguminoasele cu cel mai mare conținut de elemente nutritive. Foarte bogată în vitaminele A (în stare proaspătă) și B (uscată), furnizează organismului o importantă cantitate de proteine și de săruri minerale. Nu este recomandată persoanelor cu probleme de digestie și nici celor sensibile la acidul uric.

Năutul - 403 Kcal / 60,0g glucide / 6,7g lipide / 23,0g proteine

Este asemănător soiei, însă mult mai gustos decât aceasta. Conține substanțe azotate, apă, vitaminele B și C, minerale, celuloză (23 g%) și are

un aport crescut de proteine. Năutul fortifică organismul, fiind un bun energetic; are proprietăți diuretice și antiseptice urinare. Este recomandat pentru tratarea asteniilor, litiazei urinare, paraziților intestinali și impotenței, dar nu consumat în cantități mari.

Soia - 325 Kcal / 13,0g glucide / 12,0g lipide / 39,0g proteine

Boabele de soia conțin 12-25% uleiuri (nesaturate, mononesaturate, polinesaturate), 38-40% proteine, 10-15% glucide, săruri minerale (calciu, magneziu, potasiu, fosfor, fier, sulf, sodiu), vitamine (A, B1, B2, D, E, F) etc., fiind un aliment extrem de prețios. Este ușor digerabilă și este benefică în formarea musculaturii și a oaselor. De asemenea, este un bun energizant, remineralizant și echilibrant celular; scade colesterolul din sânge, fiind recomandată în bolile de ficat, plămâni, în bolile nervoase și în afecțiunile aparatului circulator.

*Din nefericire, majoritatea culturilor de soia sunt modificate genetic. Acest tip de soia nu va fi consumat sub nici o formă de către bolnavii de diabet. Dacă totuși boabele de soia nu fac parte din această categorie, se va folosi doar **soia germinată**.*

Rețetele pe bază de soia se vor regăsi la capitolul **Semipreparate**; din motivele expuse mai sus, ele nu au fost introduse în meniul zilnic.



FRUCTELE



Dintre toate alimentele, fructele sunt foarte bine tolerate de organismul uman. Pe lângă faptul că sunt atrăgătoare prin formă, culoare, aromă și gust, fructele furnizează omului compoziția optimă de nutrienți. Elementele antioxidante conținute de fructe sunt atât de numeroase, încât cu greu ar putea fi menționate în totalitatea lor. Ele conțin într-o proporție covârșitoare apă organică, acizi organici, coloranți, enzime, glucide, polifenoli, substanțe aromate și azotoase, proteine, lipide, vitamine și minerale.

Gustul fructelor este conferit de cantitatea de tanin conținută. În ciuda faptului că au o concentrație scăzută de substanțe nutritive și o valoare calorică superioară, fructele conferă protecție împotriva multor boli cronice.

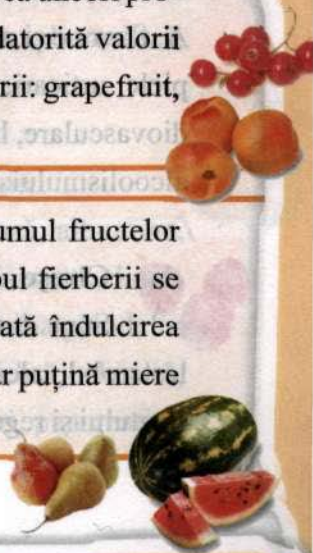
Dieta propusă în lucrarea de față recomandă consumul separat, între mese, al fructelor în stare naturală. Combinarea acestora cu alte alimente poate crea aciditate, ce poate degenera în fermentații și putrefacții, diminuând astfel energia vitală. **În aceste condiții, ca urmare a suprasolicitării, pancreasul secretă enzimele necesare reparării efectelor acestei greșeli de alimentație.** Fără îndoială, nu se vor consuma citrice cu lactate sau corcodușe cu marmeladă, pentru ca stomacul să nu fie expus unor dereglări.

Corpul uman nu consumă o energie prea mare pentru digerarea fructelor. Dintre efectele benefice pe care acestea le au asupra organismului uman, amintim curățarea organismului de reziduuri și de radicali liberi, de toxinele din intestine, de metale grele și de acizi biliari.

În alimentația bolnavilor de diabet se recomandă următoarele fructe: afine, cătină, coacăze de munte, coacăze negre, dud (frunze), vișine, cireșe, grapefruit, lămâi, portocale, mandarine, alune, migdale, nuci, mere, pepeni verzi, pere, piersici, agrișe.

Se recomandă consumul indicat în piramida alimentară ideală, adică 1-2 porții de fructe pe zi. Deși nu au contraindicații, pot provoca uneori probleme de digestie, influențând totodată greutatea corporală, datorită valorii lor energetice. Următoarele fructe conțin cele mai puține calorii: grapefruit, lămâie, pepene verde, piersici, portocale și mandarine.

În cazul pacienților care nu suportă cruditățile, consumul fructelor sub formă de compot nu este recomandat, deoarece în timpul fierberii se pierd calitățile acestora. De asemenea, nu este deloc indicată îndulcirea compotului cu zahăr, în cazuri extreme putându-se utiliza doar puțină miere de albine.





Afine - 70 Kcal / 15,1g glucide / 0,6g lipide / 0,6g proteine

Au culoarea negru-albăstrui și gust dulce-acrișor; conțin apă, acizi, substanțe tanante, proteine, polivitamina A, vitaminele B1, B2, B3, C și PP, săruri minerale, antibiotice și acid benzoic (care inhibă fermentația). Sunt antiseptice și astringente intestinale, antidiareice, dezinfectează căile biliare și renale, reglează tranzitul intestinal, elimină gazele și creează poftă de mâncare. Sunt recomandate în diabet, artrită, coronarită, afecțiuni cardiace, infecții urinare, faringite, eczeme, răni deschise și tulburări produse de antibiotice.



Agrișe - 42 Kcal / 8,3g glucide / 0,5g lipide / 0,8g proteine

Pot fi consumate ca atare, sub formă de suc, supă sau sos; la nevoie pot fi congelate. Conțin apă, zaharuri, acizi, pectine, polivitamina A, vitaminele B1, B2, B5, PP și săruri minerale. Acidul elagic care se găsește în agrișele negre previne cancerul, precum și hipertensiunea arterială. Aceste fructe sunt laxative, diuretice și depurative, ajutând în afecțiunile urinare și hepatice, în artrită, reumatism, astenie, obezitate și diabet.



Cătină - 102 Kcal / 1,0g glucide / 10,0g lipide / 1,2g proteine

Poate fi folosită în stare naturală, sub formă de ceai, suc sau sirop. Este o adevărată polivitamină naturală, având o mare valoare atât alimentară, cât și medicinală. Conține glucoză, acizi grași nesaturați, pectină, substanțe tanante, celuloză, proteine, ulei, betacaroten, săruri minerale, polivitamina A, flavone și multă vitamina C. Tratează diareea, hepatita, ciroza, bolile de piele, urticaria, reumatismul, ateroscleroza, anemia, bolile oculare și cardiovasculare, hipertensiunea arterială și ulcerul, fiind indicată și în tratarea alcoolismului. Este recomandată, totodată, ca supliment nutritiv.



Cireșe - 78 Kcal / 16,8g glucide / 0,3g lipide / 1,6g proteine

Sunt diuretice, astringente, ușor antiinflamatoare, diminuează colesterolul, alcalinizează sângele, întăresc imunitatea, reglează funcțiile ficatului și regenerează țesuturile. Sunt un dezinfectant intestinal eficient și

un sedativ al sistemului nervos. În scop terapeutic, folosim codița fructelor sau scoarța copacului.



Coacăze - 48 Kcal / 8,8g glucide / 0,6g lipide / 1,5g proteine

Pot fi albe, roșii, negre și de munte, având proprietăți mineralizante, laxative, diuretice, depurative și hepatice. De asemenea, au o acțiune bactericidă, antiinflamatoare și antiinfecțioasă remarcabilă. Conțin apă, zahăruri, acizi liberi, proteine, celuloză, materii azotate, săruri minerale, vitaminele B1, B2, B5, B6, C, P și PP. Gustul amărui al coacăzelor este conferit de arbutină.



Dud (frunze) - 49 Kcal / 9,4g glucide / 0,6g lipide / 1,2g proteine

De la dud se folosesc atât fructele, cât și coaja, dar mai ales frunzele. Acestea conțin tanin, betacaroten, acid folic, acizi organici, malat și carbonat de calciu. Sunt astringente, antidiabetice și alcalinizante. În diabet este indicată infuzia din frunze de dud (1 lingură de frunze la 250 ml de apă).



Grapefruit - 31 Kcal / 6,5g glucide / 0,2g lipide / 0,5g proteine

Pe lângă apă, acest fruct exotic este bogat în proteine, glucide, minerale, vitamine, ulei esențial, pectină, acid citric; conține puține grăsimi. Este depurativ, ajută în afecțiunile hepatice, ale vezicii biliare și ale rinichilor și este un bun protector vascular. Creează poftă de mâncare. Este indicat, de asemenea, în stările avansate de oboseală, în diabet, tuberculoză, obezitate, febră, constipație, diaree și dizenterie.



Lămâi - 42 Kcal / 8,0g glucide / 0,6g lipide / 0,9g proteine

Conțin apă, proteine, grăsimi în cantități mici, celuloză, albumine, săruri minerale și vitamine (în special vitamina C), sunt alcalinizante, diuretice, depurative și antianemice și influențează pozitiv activitatea glandelor endocrine. Au un rol foarte important în fracturi, boli renale, febră, scleroză, reumatism, litiaze urinare și biliare, în afecțiuni ale ficatului, pancreatită,

stări de vomă, varice, boli infecțioase, diaree, hemoragii și tuberculoză. De asemenea, ajută la refacerea țesuturilor și stimulează secrețiile gastrice.



Mandarine - 29 Kcal / 6,0g glucide / 0,1g lipide / 0,8g proteine

Sunt indicate în tulburările gastrointestinale și hepatice, fiind ușor digerabile. Pot fi consumate și de diabetici. Având un conținut bogat în vitamina C, ajută în bolile infecțioase, astenii, anemie, balonări, constipație, amețeli, hemoragii, precum și la menopauză. Vitamina C este un bun tonic muscular și al sistemului nervos, fluidizează sângele, regenerează țesuturile și tegumentele. Valoarea nutritivă și terapeutică a mandarinelor este apropiată de cea a portocalelor; ele conțin însă mai puține săruri minerale. Datorită conținutului de brom, au efecte sedative asupra sistemului nervos.



Mere - 31 Kcal / 6,5g glucide / 0,2g lipide / 0,5g proteine

În funcție de sol, de soi și de metoda de cultivare, merele au gust, miros și culoare diferite, cele mai bune fiind considerate cele ionatan. Merele pot fi consumate crude, dar și în combinație cu legume în diverse salate. Sunt un bun tonic muscular și nervos, sunt diuretice, antireumatice, răcoritoare, digestive, laxative și depurative, fiind totodată indicate în tratarea insomniei. Printr-o activitate moderată, merele ajută digestia, scad concentrația colesterolului din sânge și dau rezultate bune în hemoragii. Folosit în cosmetică, sucul de măr reface țesuturile îmbătrânite.



Migdale - 660 Kcal / 19,6g glucide / 54,1g lipide / 18,6g proteine

Migdalele au un gust deosebit, sunt nutritive și conferă atât energie fizică, cât și intelectuală. Conțin proteine, albumină, hidrați de C, minerale (K, Ca, Mg, P, Fe, B), vitamine (B1, niacină) și mulți acizi grași esențiali polinesaturați, care au rolul de a reduce colesterolul. Fiind deosebit de nutritive, energetice și remineralizante, migdalele sunt indicate în tratarea anemiilor, în convalescență, pentru stimularea creșterii, în astenii fizice și

intelectuale și în afecțiuni nervoase. Au efect laxativ, hemostatic și antiseptic. Sunt indicate și diabeticii.



Nuci - 701 Kcal / 10,0g glucide / 63,0g lipide / 18,0g proteine

În scop terapeutic, se folosesc miezul, coaja exterioară, pereții interiori lemnoși, frunzele și uleiul de nucă. Nucile uscate conțin proteine, hidrați de C, celuloză, ulei volatil, minerale (Cu, Zn, Fe, Si, Ca, Mg, Na, K, S) și vitamine (A, B1, B2, B8, C, E, F, P). Consumate zilnic în stare crudă, reglează metabolismul și întăresc vasele de sânge, prevenind ruperea lor. Nucile sunt ușor hipoglicemizante, contribuind la scăderea zahărului din sânge; din acest motiv sunt recomandate și diabeticii.



Pepene verde - 25 Kcal / 5,4g glucide / 0,1g lipide / 0,5g proteine

Este depurativ și diuretic, influențând favorabil activitatea ficatului și a rinichilor, însă nu consumat în exces. Este recomandat în nefrite, afecțiuni cardiace, hipertensiune, dereglări hormonale și cancer.



Pere - 69 Kcal / 15,5g glucide / 0,4g lipide / 0,5g proteine

Sunt de două ori mai bogate în săruri minerale decât merele, deși mai sărace în vitamine. Se recomandă în gută, reumatism, tuberculoză, astenie, stres, litiază urică și colică biliară, având efect remineralizant, astringent și sedativ. De asemenea, au efecte benefice în arsurile stomacale. Deși sunt acide, în organism eliberează fierul și își pierde aciditatea. De la acest fruct se folosesc și frunzele, proaspete sau uscate, care sunt bogate în glucoză, având efecte diuretice.

Piersici - 53 Kcal / 11,8g glucide / 0,1g lipide / 0,8g proteine

Bogate în vitaminele B1, C, D și în fier, aceste fructe originare din China sunt diuretice, ușor laxative, energetice și alcalinizante, fiind recomandate cu precădere în litiazele urinare. Totodată, piersicile ajută la vindecarea anemiilor și la regenerarea sângelui. Nu sunt indicate în curele de slăbire, fiind în schimb ideale pentru întreținerea tenului. Pot fi congelate,

dar se consumă în special crude sau sub formă de suc, în scop terapeutic utilizându-se atât florile, cât și frunzele.



Portocale - 28 Kcal / 5,6g glucide / 0,2g lipide / 0,7g proteine

Sunt indicate în tulburări hepatice și gastrointestinale, fiind ușor digerabile. Datorită conținutului bogat de vitamina C, ajută în bolile infecțioase, în scorbut, anemie, hemoragii, astenie, creștere, menopauză, impotență, stări febrile, balonări, constipație și amețeli. De asemenea, sunt un bun tonic muscular și al sistemului nervos, fluidizează sângele, regenerează tegumentele și țesuturile. În cosmetică sunt recomandate sucul și coaja de portocală, deoarece tonifică tenul și întârzie apariția ridurilor. Pot fi consumate și de diabetici.



Vișine - 63 Kcal / 13,8g glucide / 0,3g lipide / 1,0g proteine

Sunt fructele recomandate în special diabeticilor, întrucât nu au o aciditate foarte mare, datorită vitaminei E și levulozei. Sunt astringente, ușor anti-inflamatoare, diuretice, diminuează colesterolul, întăresc imunitatea, reglează funcțiile ficatului, alcalinizează sângele și regenerează țesuturile. În scopuri terapeutice, putem folosi atât scoarța copacului, cât și codițele fructelor.



PÂINEA, CEREALELE ȘI PASTELE FĂINOASE

Bogate în celuloză, gluten, vitamine, substanțe minerale și oligoelemente, pâinea, cerealele și pastele făinoase sunt de o importanță majoră în alimentația bolnavilor de diabet, atât prin aportul lor caloric, cât și prin cel de fibre necesare digestiei.

Cei mai apreciați carbohidrați complecși sunt cei care conțin cât mai multe fibre. Acestea încetinesc viteza cu care carbohidrații sunt absorbiți și transformați în glucoză sanguină.

Fibrele nu sunt digerabile și se împart în două categorii: solubile și insolubile; cele din urmă nu se dizolvă în apă, dar o absorb, facilitând astfel transportul alimentelor prin sistemul digestiv. Acest gen de fibre se regăsesc

în tărațele de grâu (pâinea integrală), în morcovii cruzi, în sfeclă, în coaja anumitor fructe etc.

Fibrele solubile însă sunt extrem de benefice pentru persoanele suferinde de diabet, având capacitatea de a se transforma într-o masă gelatinoasă și încetinind astfel viteza de absorbție a glucozei și creșterea bruscă a zahărului în sânge, după mese. Din categoria fibrelor solubile fac parte tărațele de ovăz, porumbul, fasolea, portocalele etc.

Pentru consumul zilnic de fibre, deosebit de benefic pentru îmbunătățirea stării de sănătate, se recomandă o cantitate de circa 30-40 de grame. Totuși, este necesar să se țină seama de faptul că introducerea acestora în alimentație trebuie să se facă progresiv.

În consecință, avantajele consumului de fibre sunt:

- scăderea colesterolului sanguin;
- scăderea necesarului de insulină.



Dintre cerealele recomandate în boala diabetică menționăm: mălaiul, făina de secară, făina intermediară de grâu, tărațele, germenii de orz, ovăz, mei, secară, grâu, precum și orezul nedecortecat.



În categoria produselor interzise intră: foietajele, croissantele, chiflele, pâinea albă și cea toast, biscuiții, prăjiturile, torturile.

În mod cu totul paradoxal, cercetătorii nutriționiști au ajuns în ultimii ani la concluzia că supraponderabilitatea provine mai puțin din consumul pâinii decât din cel al combinației de dulciuri cu grăsimi. Totodată, s-a constatat că pâinea intermediară este mult mai sănătoasă decât cea produsă din făină albă, fiind recomandată în special copiilor, gravidelor și bolnavilor cu afecțiuni digestive.

Pâinea integrală este obținută din grâul din care nu a fost extras nici un element nutritiv, cea neagră este cernută în proporție de 70-80%, iar cea albă – în proporție de 55-65%. Făina de grâu măcinată manual sau la mori de piatră este cea mai indicată, deoarece învelișul bobului rămâne intact.



Din categoria cerealelor, grâul este cel mai ușor de digerat, fiind foarte bogat în proteine, vitamine, enzime, fermenți și minerale. Se recomandă consumul acestei cereale la 4 luni de la recoltare. Grâul conține proteine, lipide, hidrați de carbon, calciu, potasiu, fier, vitaminele A, B1, B2 și are o valoare calorică de 339 Kcal/100g.

Germenii de grâu nu sunt indicați în hipertensiunea arterială avansată.



Pâinea albă conține în special amidon și gluten (glutenul este o substanță proteică prezentă în boabele și în făina cerealelor). Deși este ușor digerabilă, poate provoca adesea constipații, din cauza lipsei vitaminelor și a celulozei, această din urmă carență implicând și creșterea valorilor colesterolului. Desigur, există și anumite afecțiuni în care nu se recomandă decât pâinea albă. Aceasta conține însă de trei ori mai puține vitamine și oligoelemente decât cea intermediară.



Pâinea integrală îngreunează digestia, din cauza conținutului său de tărațe, fiind recomandată persoanelor cu un stomac sănătos și cu o viață nesedentară.



Pâinea neagră, cea intermediară și cea graham au în componență o cantitate mai mică de tărațe, însă conțin proporții semnificative de celuloză, vitamine și săruri minerale, astfel încât se pretează cel mai bine la marea majoritate a oamenilor.



În alimentația suferinzilor de diabet, pâinea are o importanță covârșitoare, dar – în afară de făina de brutărie – organismul are nevoie și de tărațe de grâu, orz și ovăz. Această necesitate poate fi rezolvată cu ușurință dacă pâinea este preparată în casă, când pot fi stabilite toate ingredientele ce intră în compoziția pâinii, precum și cantitatea și calitatea acestora. În boala de diabet este bine ca orice produs industrial să fie evitat, pentru a fi înlăturat astfel riscul consumului de substanțe chimice, coloranți și aditivi alimentari – adică tocmai acele E-uri extrem de periculoase, care sunt adesea răspunzătoare pentru declanșarea bolii.



Așa cum am menționat deja, este bine ca pâinea să fie preparată în gospodărie. Rețetele propuse de noi pot fi găsite la capitolul corespunzător. Acest produs se prepară pentru 1-2 zile; frământatul și coacerea implică anumite eforturi și timp, cu atât mai mult cu cât rețetele conțin o cantitate considerabilă de tărațe – însă rezultatul final merită cu prisosință. Achiziționarea din comerț a unei „mașini de făcut pâine” este ideală. În numai 5 minute pot fi pregătite toate ingredientele necesare, după care urmează procesul tehnologic propriu-zis. Micul cuptor poate fi utilizat zilnic, iar calitatea pâinii rezultate este foarte bună. În plus, va fi consumată cu plăcere, iar conținutul ridicat de fibre va asigura o bună digestie.

Germeii de cereale reprezintă o sursă bogată de vitamina E, iar cerealele integrale conțin din abundență fitoestrogeni și acid ferulic. Aceste alimente pot fi consumate la micul dejun, ca aperitive sau garnituri. Cerealele conțin o cantitate mare de elemente nutritive, având totodată o valoare calorică redusă în comparație cu produsele zaharoase. Germeii sunt foarte bogați și în vitaminele A și B, deși în cursul rafinării aceste elemente se pierd.



Pe de altă parte, *orezul nedecorticat* reprezintă o alternativă optimă a pâinii, hrănind practic jumătate din populația globului pământesc. Cel mai bun orez este cel de 1-2 ani, deoarece conține un număr mare de minerale și de vitamine, care contribuie în mod esențial la reglarea tranzitului intestinal. Ar mai fi de spus că din orez se fabrică amidonul și grișul.



Indiferent de forma lor, dintre *pastele făinoase* – fidea, macaroane, spaghete, tagliatelle etc. – se va opta doar pentru cele preparate din făină intermediară. În fond, nu contează forma și aspectul acestora, ci calitatea și aportul lor la starea de sănătate. Pastele făinoase vor fi introduse în apă

clocotită cu un strop de ulei și se vor ține la foc mic până când se înmoaie. Se lasă acoperite circa 15 minute, apoi se clătesc în apă caldă, pentru îndepărtarea amidonului.



LACTATELE

Laptele este un aliment esențial pentru om și sunt unanim recunoscute calitățile acestuia. Majoritatea nutriționiștilor consideră că, pe lângă celelalte principii nutritive, laptele reprezintă o importantă sursă de calciu, un mineral indispensabil pentru creșterea oaselor, cu rol atât în coagularea sângelui, cât și în multe alte procese biochimice.

În dieta diabeticului însă, grăsimea conținută de acest produs (smântâna și untul) trebuie considerabil redusă. Bolnavii vor consuma lapte, zer, iaurt simplu, kefir și lapte bătut cu o concentrație în grăsimi de maximum 1,5%.

Produsele lactate acide (iaurt, kefir, lapte bătut) sunt bogate în vitamina B, favorizând astfel atât absorbția calciului, cât și sinteza vitaminei K.

Iaurtul conține mai mulți aminoacizi și fosfolipide necesare organismului decât laptele; mărește rezistența la bacterii și reduce nivelul colesterolului, fiind folosit cu succes în tratarea unor boli gastroduodenale sau pentru întârzierea îmbătrânirii. Iaurtul are, de asemenea, efect antitumoral.

Zerul este bogat în acid lactic, proteine, săruri minerale etc. Brânzeturile conțin calciu într-o proporție semnificativă, proteine, vitamine (A și D) și fosfor. Persoanele care suferă de diabet pot consuma fără riscuri brânză de vaci degresată, precum și (mai rar) telemea nesărată, cu un conținut de maximum 20% grăsimi. Dacă există totuși și probleme de natură gastroduodenală, este bine ca laptele să fie evitat.

Alte produse din lapte decât cele enumerate mai sus nu sunt recomandate.

La pregătirea sosurilor pentru diverse preparate culinare se va adăuga laptele la sfârșit. În general, laptele din comerț este pasteurizat, astfel că nu mai este necesară fierberea. Laptele proaspăt se va aduce în punctul de fierbere, după care vasul se va răci imediat cu apă.



CARNEA

În alimentația bolnavilor de diabet se recomandă cu preponderență consumul cărnii de pește și, mai puțin, al celei de pasăre și de vită. Numai ocazional se va consuma carnea de porc, de vițel, miel, capră, vânat și orice preparat din carne cumpărat din comerț. Carnea de pasăre recomandată poate fi de pui slab, de curcan sau de găină, *de preferință crescute în curte*, deoarece acestea conțin un procent mai mic de compuși chimici rezultați din hrana și medicamentele administrate.



Carnea de pește este singurul tip de carne recomandat fără rezerve. Aceasta este ușor asimilată și digerată de organism, are un gust atrăgător, dar și proprietăți nutritive deosebite. De asemenea, conține mulți aminoacizi și grăsimi de calitate, vitaminele A, B1, B2, săruri minerale (potasiu, fosfor, fier, calciu, magneziu) și oligoelemente (nichel și cobalt).

Foarte important la carnea de pește este *conținutul său bogat în acizi grași polinesaturați Omega-3, care au un efect protector împotriva bolilor cardiovasculare.*

S-a demonstrat în mod constant că acizii grași polinesaturați ajută la prevenirea tumorilor cauzate de agenții cancerigeni. Aportul acestor acizi grași polinesaturați este conferit, în ordine, de: macrou, somon, hering, ton, cambulă, merluciu, păstrăv, curcubeu, șalău etc.



În cazul bolilor cardiovasculare sau neurologice, ca și în cazul cancerului sau al altor boli severe, se recomandă ca supliment de hrană capsulele de Omega-3 (ulei de pește). Acest lucru nu este valabil însă și în

cazul bolnavului de diabet, constatându-se o creștere a nivelului glicemic. Se poate consuma însă, fără rezerve, peștele proaspăt sau congelat, al cărui rol protector pentru vasele sanguine este cert.



Consumul din carne de pește trebuie să fie permanent!

Carnea de pasăre (pui, găină, curcan) poate fi consumată de către bolnavii de diabet. Valoarea sa calorică este de peste 150-170Kcal/100g de produs, iar aportul de proteine este de circa 20-24g/100g de produs. Totodată, lipidele (grăsimile) sunt moderate cantitativ, respectiv 8-10g/100g de produs.

Carnea de pasăre conține aminoacizi, vitaminele B1, B2, B3, acid folic, fier etc. Totuși, porțiile nu trebuie să depășească 100 g la o masă, iar consumul acesteia este bine să fie moderat.

Teoretic, carnea de pasăre nu poate avea efecte negative asupra sănătății bolnavului de diabet, însă unele rezerve cu privire la consumul acesteia există: nu trebuie să scăpăm din vedere faptul că, în fermele avicole, hrana păsărilor conține multe substanțe chimice, stimulatori și medicamente. Ideal ar fi să se consume, pe cât posibil, doar carne de pasăre crescută în gospodăriile individuale.

În consecință, din cauza faptului că numărul bolnavilor de diabet a cunoscut o creștere exponențială în epoca modernă, în special din cauza alimentației industriale, este recomandat un consum **moderat** de carne de pasăre.

Bolnavul de diabet poate consuma, de asemenea, carne de vită matură, însă tot cu moderație; aceasta are o compoziție echilibrată de macronutrienți și micronutrienți.

Carnea de vită macră (foarte slabă) are mai puține Kcal și mai puține lipide decât carnea de pasăre. Dacă din punct de vedere nutritiv aceasta este recomandată pentru controlul optim al glicemiei, manifestăm oarecare rezerve cu privire la consumul acesteia și la complicațiile pe care le poate induce pe termen lung în boala diabetică. Acesta este și motivul pentru care

considerăm că se poate consuma în mod curent carnea de pește, iar carnea de pasăre și de vită – ceva mai rar și în cantități reduse.

Întrucât conțin grăsimi și produși chimici nocivi, *preparatele din carne* sunt total interzise în alimentația bolnavului de diabet. Astfel, se va încerca evitarea consumului de:

- *salamuri și alte mezeluri*, acestea având un conținut ridicat de grăsimi și multă sare;

- *conserve și preparate finite*;

- *leberwurst, sângerete, șuncă de Praga, caltaboș, mușchi țigănesc, jambon crud sau fiert*;

- *salate cu șuncă și diverse maioneze sau sosuri*;

- *toate preparatele și conservele din pui, curcan, pește, vânat etc., fabricate industrial.*

ULEIURILE ȘI GRĂSIMILE



În cazul bolilor cardiovasculare și nu numai, medicii recomandă un consum redus de uleiuri și de grăsimi, deși – pe de altă parte – glicemia este puțin influențată de acestea. Având în vedere aceste aspecte contradictorii, este recomandat consumul de uleiuri în proporție de circa 30% din aportul caloric zilnic, însă dorim să accentuăm importanța **calității și a naturii acestora.**

 Astfel, sunt permise: *uleiul de măsline (în special cel obținut prin presare la rece), uleiul de rapiță, de floarea-soarelui, in, ciulin și nucă.*

Din alimentația bolnavului de diabet se vor exclude aproape în totalitate grăsimile animale: *seul de vită, untura de gâscă, de rață sau de porc, slănina, smântâna și untul; de asemenea, untul vegetal de cocos, palmier, arahide etc., precum și orice fel de margarină.*



O alimentație cu puține lipide (grăsimi) este dificil de instaurat, fiind recomandată numai în cazuri deosebite. Lipidele au o valoare energetică dublă față de proteine sau de glucide; fără aportul acestora în alimentația bolnavului de diabet ar trebui mărită cu o treime cantitatea de alimente consumată. Pe de altă parte, există și uleiuri care au o acțiune favorabilă asupra bolii. Cel de măsline și cel de rapiță – acizi grași mononesaturați de tip Omega-9 – au o acțiune pozitivă și nu determină creșterea colesterolului. Așa cum s-a menționat anterior, acizii grași polinesaturați de tip Omega-6 – uleiul de floarea-soarelui, de germen de porumb sau de soia – nu sunt produși de organismul uman, deci trebuie incluși obligatoriu în alimentație.

Acidul linolic este un acid gras polinesaturat esențial, de importanță vitală pentru organismul uman, care nu este capabil să-l producă singur. **Societatea Germană pentru Nutriție** recomandă un consum de 10 g de acid linolic pe zi. Acesta poate fi regăsit în boabele de fasole și de soia, în semințele de floarea-soarelui, în germenii de grâu, în nuci și în uleiul de in. În general, acidul linolic are un efect benefic asupra nivelului recomandat al colesterolului.

Pentru consumul ambelor tipuri de uleiuri vegetale se recomandă combinația:

$\frac{1}{2}$ ulei de măsline plus $\frac{1}{2}$ ulei de floarea-soarelui (de preferat obținute prin presare la rece).

Dacă acest lucru nu este posibil, alegeți doar uleiuri de bună calitate!

 ***Pentru a respecta regulile unei alimentații sănătoase, nu este permisă prăjirea alimentelor în ulei!***

La temperaturi de peste 200°C, uleiurile și grăsimile dezvoltă toxine extrem de dăunătoare pentru organismul uman. De aceea, se recomandă înăbușirea alimentelor într-un vas cu capac, în care se pune apă și puțin ulei, astfel încât temperatura să nu crească mult peste 100°C.



SAREA



Consumul acestui ingredient constituie momentan o problemă extrem de controversată!

Este cert că, în lipsa sării, organismul uman nu poate conserva apa, iar aceasta din urmă este mai importantă decât însăși hrana. Dacă omul poate rezista fără mâncare până la 40 de zile, în lipsa sării și a apei nu supraviețuiește mai mult de 2, maximum 3 zile, deoarece îi este necesară o absorbție regulată de sodiu. Activitatea renală și transpirația reduc în permanență cantitatea de sare și de apă din organism, fiind necesară o reconstituire zilnică a stocurilor necesare.

Fără sodiu, organismul uman se expune deshidratării extracelulare, existând riscul apariției unor indispoziții ce evoluează spre stări de confuzie și apatie, și chiar iminența comei. Aceste fenomene se manifestă cu predilecție la vârstnici și la copii, reglările lor hidrice efectuându-se mai dificil decât la adulți.



Consumați sare grunjoasă (gemă), eventual iodată!

Iodul se pierde din sare la 6 luni de la data fabricației, dacă aceasta nu este păstrată închisă ermetic și la întuneric. Sarea grunjoasă, eventual iodată, conține, pe lângă clorura de sodiu, și alte minerale utile organismului uman. Pe de altă parte, concentrația de sodiu și de clor este mai mică decât la sarea fină și extrafină (care suportă în procesul tehnologic un tratament chimic), neexistând astfel riscul de a săra mâncarea în exces.

Specialiștii recomandă un aport de sare de 7-8 g/zi, deși cu mult mai benefic ar fi să îl reducem la 4-6 g/zi. Menționăm că în cazul altor afecțiuni, de tipul celor cardiovasculare, hepatice ori renale, sarea va fi consumată numai după sfatul medicului.



APA

Apa reprezintă, dacă de poate spune astfel, „alimentul“ primordial, fiind de fapt baza structurii tuturor elementelor vii. În prepararea alimentelor, mai cu seamă în cazul celor care presupun o dietă specifică, determină atât calitatea, cât și eficiența nutritivă și terapeutică a acestora.

Se știe că apa curentă, folosită în prepararea hranei, este tratată cu diverse substanțe chimice, în special cu clor. Fiind deosebit de nociv pentru organism, se impune eliminarea acestuia, precum și a altor impurități din conținutul apei.

Atât în prepararea produselor culinare, cât și pentru consumul curent, se recomandă folosirea apei filtrate, cu dispozitive care să asigure o purificare cât mai înaltă. În comerț există la ora actuală diverse soluții pentru rezolvarea acestei probleme, dar – dacă nu puteți apela la acestea – puteți proceda la purificarea apei astfel: se fierb 10 litri de apă timp de 20-30 de minute, într-un vas fără capac. Se lasă apoi să se răcească și, când ajunge la temperatura camerei, se adaugă câte o rădăcină de pătrunjel, de păstârnac și de țelină, precum și 2-3 linguri de argilă. Se agită, apoi se lasă la decantat până a doua zi, când se strecoară și se folosește atât pentru consumul curent, cât și în bucătărie. Apa de băut poate fi și apa minerală plată, dar nu în cantități mari și cu schimbarea în timp a mărcii, pentru a nu produce depozite minerale în exces.

MIRODENIILE ȘI VERDEȚURILE

Sunt verdețurile și mirodeniile importante?

Fără nici o îndoială, răspunsul la această întrebare nu poate fi decât afirmativ. Verdețurile și mirodeniile dețin nenumărate calități terapeutice, confirmate de-a lungul timpului și studiate în detaliu de către cercetători. Printre altele, acestea stimulează secreția salivară și influențează în mod

pozitiv pofta de mâncare a bolnavilor. Fără o secreție salivară corespunzătoare, digestia și buna asimilare a alimentelor influențează în mod negativ metabolismul bolnavului.

Alături de mirodenii, verdețurile sunt folosite din cele mai vechi timpuri, atât pentru îmbunătățirea gustului hranei, cât și în medicina tradițională. În alimentația de zi cu zi, verdețurile se adaugă în majoritatea preparatelor culinare; în cantități mari, sunt folosite la prepararea unor remedii recunoscute sau a unor medicamente.

De importanță majoră este ca *verdețurile* să se consume în stare proaspătă, bine spălate în apă rece, apoi scurse. Se adaugă în mâncare numai când aceasta este aproape gata sau chiar la sfârșit.

Se recomandă ca *mirodeniile* să se păstreze într-un loc uscat și rece, în recipiente închise ermetic. Cele sub formă de boabe sau semințe se consumă, de regulă, măcinate cu puțin timp înainte de asezonarea preparatului. Pot fi folosite în loc de sare, ca și verdețurile de altfel, însă pot crea neplăceri dacă se consumă în cantități mari – mai ales atunci când sunt contraindicate de către medic.

Pentru a transforma prepararea hranei în artă culinară, este absolut necesar să exersați folosirea mirodeniilor (condimentelor). Nu ezitați să experimentați continuu diferite gusturi și arome, apoi să le selectați pe cele care sunt agreate mai mult de familia dumneavoastră. Hrana trebuie să fie, pentru bolnavul de diabet, savuroasă și agreabilă în mod firesc.

Nu evitați, deci, folosirea mirodeniilor pentru gustul și calitățile pe care acestea le conferă alimentelor!

PROPRIETĂȚILE UNOR VERDEȚURI ȘI MIRODENII UZUALE

Anasonul

Plantă cu aromă dulce-mentolată, este ușor picantă și are efect răcoritor. Poate fi folosită la prepararea dulciurilor, la băuturile nealcoolice,

la budinci sau plăcinte, precum și la preparatele în componența cărora intră laptele. Este recomandat în anorexie, astenie, astm, colici, crampe digestive, dureri de dinți, afecțiuni hepatice și dureri gastrice.

Asmățuiul (hasmațuchi)

Este o plantă aromată, asemănătoare pătrunjelului, ușor mentolată, răcoritoare și dulce-picantă. Se poate utiliza la prepararea diverselor feluri de mâncare, la sosuri, creme, maioneză, omletă sau pește la grătar. Are proprietăți anticanceroase, antiinflamatoare și este un antiseptic respirator.



Boiaua de ardei

Este pulberea obținută din mărunțirea ardeilor iuți sau dulci; are un gust aparte și se folosește la salatele de legume, la supe, ciorbe, pește, la mâncărurile de leguminoase uscate etc. Favorizează circulația sanguină, ajută digestia și are efect anticancerigen.



Busuiocul

Folosită în cantități mici, această plantă conferă preparatelor o aromă puternică, specifică, fiind ușor piperată. Este energizant și stimulent tonic, ajutând la regenerarea nervoasă și mintală, mai ales în perioadele de schimbare a anotimpurilor. Calitățile busuiocului îl recomandă în afecțiunile psihice, în depresii, frigidity, impotență, surmenaj, insomnii; este, totodată, un bun diuretic. De asemenea, stimulează apetitul, favorizează digestia, este antiseptic și expectorant, fiind recomandat în stări gripale și răceli.



Caperele

De la această plantă folosim drept condiment bobocii, fiind recomandată în special la mâncărurile de pește.



Chimenul (chimionul)

Semințele acestei plante, pisate sau întregi, aromatizează produsele de panificație, sandvișurile, salatele, tocănițele, unele supe și chiar anumite

produse de patiserie, de preferat pregătite în casă. Gustul și aroma chimenului sunt puternice – de aceea nu trebuie asociat cu alte condimente. Chimenul are efect terapeutic în balonări, crampe stomacale și intestinale, contribuind totodată la buna funcționare a vezicii biliare și a ficatului.

Cimbrul

Conferă o savoare deosebită cartofilor, orezului, peștelui, salatelor, supelor, sosurilor, legumelor fierte și leguminoaselor, fiind considerat totodată un adevărat medicament. Bogat în ulei volatil, tanin, acid cafeic, flavone și serpinină, este un veritabil antibiotic natural. Înlătură tulburările gastrice, este un bun antiseptic intestinal și ajută în tratarea diareei. Consumat cu predilecție în anotimpul călduros, face mâncarea mai ușoară, ameliorând totodată durerile stomacale și intestinale.



Coriandrul

Cu un parfum suav de muscat și un gust picant-mentolat, semințele rotunde, gălbui-cafenii ale acestei plante pot fi folosite atât întregi, cât și măcinate. Sunt indicate la preparatele din pește, la unele sosuri, la salate și la anumite băuturi răcoritoare.

Coriandrul asigură o bună digestie, activând sucurile gastrice; este, în același timp, un calmant eficient în balonări.

Cuișoarele

Având forma unui cui mic, bont la ambele capete (de unde provine și denumirea populară), cuișoarele sunt plante tropicale de la care se consumă mugurii uscați. Au un parfum pătrunzător și un gust iute-mentolat, fiind folosite la diverse preparate, în cantități foarte mici. Conțin tanin și ulei eteric, fiind capabile să influențeze pozitiv sistemul nervos și vasele sanguine.

De asemenea, potențează pofta de mâncare, asigură o bună digestie, împiedică balonarea și împăspătează respirația; sub formă de ulei, cuișoarele sunt utilizate ca dezinfectant în stomatologie.



Curry

Este un condiment aromat, iute, care favorizează digestia, crește cantitatea de salivă și activează vezica biliară. Este un bun inhibitor al celulei canceroase, motiv pentru care este recomandat profilactic tuturor bolnavilor. Se folosește ca praf sau sub formă de pastă, la supe, ciorbe, orez și brânză de vaci.



Dafinul

Frunzele lucioase și aromatice ale dafinului se folosesc uscate, la diverse preparate și sosuri, la supe, ciorbe, pește fiert, carne de pasăre și mâncăruri cu cartofi, având o aromă foarte puternică, chiar și atunci când sunt întrebuințate în cantități mici. Conferă o ușoară senzație de căldură, creează poftă de mâncare, calmează durerile stomacale, fiind un bun digestiv, cu efecte benefice în bolile de inimă și hepatice, iritații ale pielii, hemoroizi, boli de rinichi și afecțiuni ale vezicii biliare.

Feniculul

Considerată cea mai parfumată plantă din familia pătrunjelului, are o aromă dulce-mentolată și un gust dulce-picant, mentolat și răcoritor. Semințele și pețiolul pot fi folosite la aromatizarea salatelor de legume, fiind recomandate în enterocolită, faringită și laringită, afecțiuni dermatologice, intestinale și renale, infecții oculare, împotriva oboselii și a ulcerului cutanat.

Ghimbirul

Rădăcina ghimbirului poate fi folosită fie proaspătă, fie uscată și măcinată; poate fi utilizată atât în alimentație, cât și în scopuri terapeutice. În anotimpul rece, în special, face mâncarea mai ușoară și mai ușor digerabilă. Se recomandă la sosuri, pește, preparate din carne de pasăre sau în combinație cu dovleac, morcov și pere. Ghimbirul este un antivomitiv recomandat înaintea călătoriilor cu automobilul, avionul sau vaporul,

acționează împotriva durerilor de cap și a artritei, împiedică coagularea sângelui și favorizează digestia.

Ienibaharul

Semințele aromatice ale acestei plante au forma unor bobite negru-albăstrui și pot fi consumate ca atare sau sub formă de pulbere. Se folosesc la asezonarea unor sosuri, salate și preparate din pește, având un gust astringent, datorită taninului pe care-l conțin. Ienibaharul previne balonarea, ajută digestia și activează mucoasa stomacală.



Ienupărul

Datorită taninului din fructe, are un gust astringent foarte aromat și este indicat la prepararea mâncărilor cu pește. Conține ulei volatil cu miros de rășină, acizi organici și săruri minerale. Ienupărul poate fi folosit și sub formă de ceai, decoct, ulei și chiar în uz extern. Va fi evitat de gravide, copii, bolnavii de guturai și de rinichi.



Leușteanul

Frunzele de leuștean – care trebuie uscate lent, la umbră, până devin sfărâmicioase – sunt recomandate la condimentarea ciorbelor și pentru aromatizarea fripturii de pasăre. Sunt și mai indicate pentru consum în stare proaspătă, putând fi păstrate la frigider circa o săptămână, într-un pahar cu apă care se schimbă zilnic. Leușteanul are efecte benefice în tratarea colicilor, în afecțiunile cardiace, constipație, hipertensiune arterială, menstruație dureroasă, reumatism, ulceratii și urticarie.



Măghiranul

Frunzele au un parfum suav, fin, delicat, conferind preparatelor un gust deosebit. Pot fi folosite la prepararea sosurilor dietetice, la preparatele din carne de pasăre, la ghiveciul de legume, la salatele de crudități și chiar la băuturile răcoritoare. Sunt benefice în anorexie, balonări intestinale,

gastrite hipoacide și insomnii. Datorită uleiului volatil și conținutului de vitamine A și C, măghiranul stimulează digestia, contribuie la eliminarea gazelor din organism, sporește pofta de mâncare și calmează colicile stomacale, având totodată o acțiune sedativă în anumite stări nervoase.



Mărarul

Are o aromă specifică, inconfundabilă, fiind utilizat la foarte multe preparate, cu excepția ciorbelor și a dulciurilor. Se folosește la salatele de crudități, la supele din carne de pasăre, fiind compatibil cu aproape toate legumele. Se recomandă împotriva acneei, afecțiunilor căilor urinare și sughițului rebel, având totodată efecte benefice în dezvoltarea sânilor. Ceaiul de mărar în amestec cu sulfina este recomandat și în cazurile de guturai sau tuse.



Menta (izma)

Cu o aromă specifică de mentol, frunzele acestei plante pot fi folosite la anumite sosuri sau la dulciurile dietetice preparate în casă. De asemenea, se utilizează la pregătirea merelor coapte, a salatelor, a spumelor de mentă, a roșiilor coapte și a supelor, în principiu putând aromatiza cam orice fel de mâncare. Conținutul de ulei volatil bogat în mentol, mentonă, tanin, acetat și substanțe minerale îi conferă calități curative în colicile biliare, hepatice, abdominale, relaxând mușchii abdominali și reducând contracțiile musculare. Stimulator al circulației sanguine, calmează nervii, ajută la concentrare, dar se recomandă ca seara să nu se consume sub formă de ceai, deoarece poate provoca insomnii.

Nucșoara

Aceste fructe, verzi sau roșii, au o aromă rafinată, fiind utilizate – în cantități mici – în special la supe, dar și la deserturi sau băuturi nealcoolice. Are un gust dulce, puțin iute și ușor astringent. Nucșoara este apreciată și în mâncărurile de cartofi sau varză, având următoarele proprietăți terapeutice: întărește activitatea inimii și a plămânilor, are efect diuretic, diminuează balonările, contribuie la eliminarea gazelor intestinale, stimulează pofta de mâncare, combate insomnia, stările de vomă și vindecă umflăturile din cavitatea bucală.



Rozmarinul

Face parte din familia mentei; frunzele sale au o aromă deosebită. Rozmarinul este considerat cel mai întrebuințat condiment din Europa. Este folosit la sosuri, legume înăbușite, paste făinoase, pește, conopidă, cartofi, spanac, dovlecei etc. Proprietățile sale curative sunt de ordin digestiv, stomacal și oftalmologic, prevenind cataracta. De asemenea, are efecte benefice în tuse, boli de rinichi și de inimă, reglând ritmul cardiac.



Scorțișoara

Obținută din crenguțe, și nu din scoarța de copac, așa cum s-ar crede, scorțișoara are un gust iute, dulce-astringent, dar și amărui. Se folosește în cantități moderate, în special la sosuri, la preparate pe bază de lapte dietetic sau în combinație cu diverse fructe. Este excitantă, tonifiantă și antiseptică, ajutând digestia, eliminarea gazelor intestinale și potolirea setei; poate fi consumată și de către persoanele cu un stomac foarte sensibil.

Sovârvul (sovârful)

Frunzele acestei plante au o aromă pătrunzătoare, picantă, asemănătoare cu cea a cimbrului. Gustul se potrivește perfect la mâncărurile cu pește, paste făinoase și la sosuri, dar este la fel de apetisant în combinație cu varză, cartofi, dovlecei, linte și tomate. Are o acțiune dezinfectantă asupra căilor respiratorii și digestive, este un bun sedativ, bronhodilatator și expectorant, calmând spasmele generate de tusea convulsivă. Sovârvul poate fi întâlnit și în compoziția ceaiurilor din magazinele specializate, fiind antibronșic, sedativ și aromatizant pentru băi.



Tarhonul

Frunzele de tarhon se consideră a fi, pe bună dreptate, cele mai plăcut parfumate plante din categoria celor aromatice; pot înlocui cu succes sarea, piperul sau oțetul. Se recomandă la preparatele din carne de pasăre și pește, la supe, salate de crudități, sosuri și legume fierte. Tarhonul ajută expectorația, fiind indicat în hidropizie și reumatism, dar și în afecțiuni ale rinichilor sau ficatului.

Cap. IV

NOȚIUNI DESPRE PREPARATELE DE BAZĂ ȘI STRUCTURA ZILNICĂ A MENIULUI

SUPE, CREME, CIORBE

Deosebit de utile în alimentația bolnavului de diabet, aceste preparate aduc, prin modul lor de preparare, un aport important de elemente nutritive organismului uman.

Pe de altă parte, acestea moderează asimilarea carbohidraților, făcând-o mai lentă și nemaexistând astfel riscul apariției unor posibile vârfuri glicemice. Din acest motiv, supele și ciorbele se recomandă atât la masa de prânz, cât și la cea de seară.

Pentru un gust cât mai savuros, la prepararea rețetelor recomandate se va folosi fie supa de oase, fie supa de zarzavat și de legume, care se vor pregăti separat. Cu toate că nu au o valoare nutritivă foarte mare, acestea conferă un gust plăcut preparatelor pe care le avem în vedere. Totodată, din același considerent, se mai pot adăuga și alte ingrediente din categoria celor permise, conform fiecărei rețete în parte, utilizându-se tehnologia specifică.

Supa de oase se fierbe 5-7 ore, apoi se strecoară, porționându-se în cantități care, ulterior, se vor folosi la prepararea mâncărurilor. Se poate păstra foarte bine și în congelator.

Supa de zarzavat se prepară în cantitatea necesară pentru o singură masă.

Supa de oase și cea de zarzavat constituie baza pentru supe, creme, ciorbe și diferite alte mâncăruri. Pentru a prepara rețeta zilnică, se aduce supa de oase sau de zarzavat la temperatura de fierbere, apoi se adaugă celelalte ingrediente.

Astfel, timpii de preparare – conform fiecărei rețete în parte – vor fi mai mici.

GUSTĂRI ȘI FELURI DE BAZĂ

Preparate preponderent din legume, gustările și felurile de bază vor fi consumate atât între mese, cât și la prânz sau la masa de seară.

Modul în care acestea se vor prepara trebuie să respecte principiile de bază enunțate anterior, astfel încât proprietățile nutritive și terapeutice ale alimentelor să fie păstrate într-o proporție cât mai mare. Toate rețetele propuse indică, totodată, timpii de preparare termică. Așa cum am precizat deja, este esențial ca, prin tehnica folosită (fierbere, frigere sau coacere), acești timpi să fie reduși cât mai mult posibil.

Desigur, această recomandare nu este valabilă și pentru alimentele care conțin fibre alimentare, cum sunt cerealele, fasolea, boabele, linte, năutul sau pastele făinoase, care trebuie fierte până când fibrele s-au înmuiat suficient. Mai mult, unele dintre aceste alimente trebuie ținute neapărat la înmuiat (8-24 de ore) înainte de prepararea termică propriu-zisă.

PREPARAREA CĂRNII



Cârnea de pasăre

- Se va consuma *carne macră, fără oase, piele sau cartilaje*. Carnea va fi porționată în bucăți mici, timpul de preparare reducându-se direct proporțional.

- Înainte de pregătire, se recomandă menținerea cărnii de pui în apă rece timp de 15-30 de minute, pentru ca sângele să se scurgă, iar carnea să fiarbă repede, fără să facă spumă.

- Fierberea în vasul sub presiune durează circa 3-5 minute din momentul în care încep să iasă aburi prin supapa de siguranță. Carnea se introduce în oală atunci când apa a început să fiarbă. După intervalul recomandat, se ia vasul de pe foc și se lasă acoperit până când se depresurizează. Cantitatea de apă folosită trebuie să fie cât mai mică.

- Pentru fierberea în cuptorul cu microunde se folosește un vas de sticlă termorezistentă cu capac. Se pune puțină apă, în funcție de cantitatea

de carne, și se fixează cronometrul la 4-6 minute. După fierbere, se lasă vasul acoperit cu capac încă 10 minute.

- La fierberea în aburi se introduc bucățile de carne atunci când apa dă în clocot, apoi vasul se acoperă cu capac. Timpul de fierbere este ceva mai lung (6-8 minute), dar acest procedeu este cel mai sănătos, astfel pierzându-se doar foarte puține elemente nutritive și curative din carnea de pui.

- În cazul coacerii, pentru a se reduce timpul de preparare, se folosesc vase cu capac, preferabil din ceramică (lut ars). Se vor pune câteva picături de apă, pentru prevenirea arderii grăsimilor. Timpul aproximativ de coacere este de 5 minute din momentul în care carnea a început să fiarbă.

- Carnea poate fi coaptă și în folie de pergament, în acest caz preparatul având chiar mai multă savoare.



La oricare dintre procedeele alese, timpul de fierbere trebuie să fie cât mai scurt posibil!



Carnea de pește

Se va proceda la fel ca în cazul pregătirii cărnii de pui, doar că **timpii de preparare se reduc la jumătate**. Înainte de prelucrarea termică se recomandă ca peștele să fie porționat sub formă de fileuri.

Pentru obținerea unui gust cât mai savuros, peștele poate fi fiert în zeamă de legume, aceasta pregătindu-se separat înainte. Fileurile se gătesc într-o cantitate mică de zeamă.



Carnea de vită

Se folosește rar, foarte bine fiartă. Timpii de fierbere sunt mari și astfel multe dintre calitățile cărnii de vită se pierd.

Totuși, carnea de vită se poate mânca, mai rar, în locul cărnii de pasăre. În acest caz se va folosi mușchiuleț de vită. Acesta va fi consumat crud (biftec tartar) sau în sânge (pe grătar).





PREPARAREA PÂINII ȘI A MĂMĂLIGII



Cel mai indicat sortiment de pâine este pâinea pregătită în casă, cu ajutorul unui aparat de frământat și copt. Acest sfat implică anumite costuri suplimentare, însă rezultatul merită cu siguranță. Dacă nu este posibil, făina va fi frământată foarte bine manual, iar coacerea va fi realizată în cuptorul clasic.

Aparatul de făcut pâine nu solicită decât introducerea ingredientelor dorite în cuva acestuia, apoi programarea digitală a procesului de frământare, dospire și coacere, după preferințe.

Se vor folosi făină de brutărie și tărațe de grâu, orz, ovăz etc. Acestea au un aport deosebit de fibre alimentare, cu un rol foarte important în digestie, dar și un aport major de proteine, minerale și vitamine necesare alimentației bolnavilor. Tărațele se mărunțesc în prealabil în râșnița de cafea, apoi se amestecă bine cu făina, în proporțiile indicate în rețetă (vezi *Semipreparate*). În cuva aparatului se pun mai întâi lichidele, apoi sarea, făina și drojdia, după care se apasă butonul „Start“. Pâinea preparată în casă prin această metodă se va consuma conform recomandărilor oferite la secțiunea *Pâinea, cerealele și pasteale făinoase*.

Pentru a beneficia de toate avantajele pe care le oferă cerealele, în alimentația bolnavilor se recomandă și consumul de mămăligă din mălai în amestec cu tărațe de grâu, orz și ovăz (vezi rețeta!). Mămăliga se va fierbe 15-20 de minute, cu mici adaosuri de apă fiartă și o frământare repetată. Chiar dacă are un gust particular, bolnavul va constata după o vreme că este foarte bună și benefică pentru starea lui de sănătate.

Mămăliga se va servi în locul pâinii de casă atunci când preparatul culinar se pretează să fie mâncat cu mămăligă, dar nu mai mult de 1-2 ori pe săptămână.



SALATE

În alimentația bolnavilor de diabet nu există în mod curent salate care să aibă contraindicații. Este de preferat ca acestea să fie preparate din legume și frunze proaspete, de bună calitate, cumpărate pe cât posibil de la producători ce nu folosesc în cultivarea lor produse chimice. Salatele trebuie consumate imediat după ce au fost preparate.

Este de preferat ca legumele să fie tăiate pe un tocător din material plastic și drese cu ulei de măsline sau floarea-soarelui (obținut prin presare la rece), la care se adaugă verdețuri (pătrunjel, mărar, leuștean) fără nici un fel de restricție. Se recomandă un conținut de sare cât mai redus, putându-se adăuga în schimb mirodenii (de către cei care le tolerează).



SUCURI

Legumele supuse procesului de preparare termică pierd inevitabil multe dintre proprietățile lor terapeutice. Bolnavilor de diabet li se recomandă suplimentarea zilnică a hranei atât cu sucuri de legume, în special rădăcinoase, cât și cu sucuri naturale de fructe. Lucrările de specialitate au evidențiat în repetate rânduri avantajele incontestabile ale acestora.

Ele constituie o sursă de energie deosebită, sunt ușor digerabile și asimilabile, iar pierderile de energie prin asimilare sunt mici. Reprezintă totodată un concentrat major de vitamine, fermenți, acizi organici și substanțe minerale.

Consumând zilnic sucuri din legume și fructe, veți constata cu timpul că unele dintre medicamentele la care apelați pentru unele afecțiuni nu vă mai sunt necesare.

Sucurile cele mai indicate se obțin prin amestecul de **morcovi, varză, sfeclă roșie, țelină, ridiche neagră și cartofi roșii**. Se poate completa rețeta cu mere proaspete și cu puțină lămâie, după gust. Rețetele și modul de preparare se găsesc la capitolul *Semipreparate*.

Se recomandă ca legumele să fie stoarse cu centrifuga electrică, sucurile să fie consumate imediat sau să fie păstrate la rece, dar nu mai mult de 3-4 ore. În caz contrar, o parte dintre vitamine și alte substanțe esențiale se vor distruge. Se va da la o parte spuma cu o linguriță.

În general, se recomandă să se consume 300 ml de suc pe zi. La fiecare cană se va adăuga o linguriță de argilă. Se amestecă bine, apoi se bea.

STRUCTURA ZILNICĂ A MENIULUI

Micul dejun

Se servește – în cele mai multe cazuri – acasă, așa încât el va putea fi compus din lapte degresat, lapte din țărâțe de grâu, lapte vegetal sau iaurt, multe cereale încolțite (germinate), pastă de năut, preparate din carne făcute în casă, ouă cu maioneză vegetală, precum și pâine de casă.



Gustarea de dimineață

Este următoarea masă după micul dejun, pe care persoanele active o servesc în general la locul de muncă. Pentru a fi cât mai comod pentru bolnav, această gustare va fi compusă din iaurt dietetic, brânză degresată, preparate de casă din carne etc. Pâinea (redușă cantitativ) va fi numai din amestec de cereale (grâu, secară, orz).

Se vor evita în mod constant bufetul, fast-food-ul, precum și preparatele conservate cumpărate din magazine.

Dacă optați pentru produsele de tip catering, trebuie să vă asigurați că mâncarea care vi se livrează este pregătită dietetic, fără alimente conservate și E-uri în compoziție.



Fructe

Se consumă lăsând un interval de 1-2 ore după masă și tot atâta timp până la următoarea masă.

Dacă programul zilnic nu vă permite uneori să respectați timpii recomandați, puteți renunța la fructe. Echilibrul nutrițional zilnic este asigurat chiar și fără o masă de fructe.



Masa de prânz

Dejunul pe care îl recomandăm va fi compus dintr-o supă sau o ciorbă și o mâncare de legume. Se asigură un consum mărit de legume (cu toate avantajele pe care le cunoaștem deja), fără ca valoarea energetică să fie însă prea mare. De asemenea, aportul de carbohidrați va fi moderat. Aceste feluri de mâncare se vor completa cu pește, asigurându-se astfel proteine și lipide de foarte bună calitate. Pâinea, obligatoriu din cereale cu un aport mărit de fibre (tărâțe), se va consuma opțional.

Atunci când prânzul nu este servit acasă, vă recomandăm să vă luați măsurile necesare (recipienti, ambalaje) pentru a transporta mâncarea, să o serviți la ora potrivită, fără să apelați la serviciile bufetului sau ale fast food-ului. De asemenea, puteți apela la serviciul de catering și pentru această masă, însă respectând aceleași indicații.



Gustarea de după-amiază

Aceasta va fi compusă dintr-o salată, care asigură un conținut ridicat atât de vitamine, enzime și minerale, cât și de proteine, lipide și carbohidrați de calitate. Sarea va fi folosită cu moderație.



Masa de seară (cina)

Felul de bază al mesei de seară va fi ceva mai consistent, deoarece repausul alimentar ce urmează (până dimineață) este destul de mare. În concluzie, cina va fi însoțită de o mică porție de supă sau ciorbă (eventual de la prânz), astfel încât absorbția carbohidraților să se producă lent și într-un timp cât mai îndelungat. Felul de bază va consta într-o mâncare de legume cu carne (pește, pasăre, vită) și, eventual, o salată simplă, foarte lejeră. Pâinea se va consuma opțional.

La masa de seară am prevăzut și posibilitatea ca bolnavul să aleagă între două feluri de mâncare, în funcție de preferințele și obiceiurile alimentare ale fiecăruia. Pentru a nu exista confuzie, felurile de mâncare la alegere sunt marcate colorat, urmând să optați pentru una dintre variante.



Cap. V

CEAIURI ȘI SUPLIMENTE NUTRITIVE

CEAIURI



Ceaiurile au fost considerate, de-a lungul timpului, o sursă de tratament alternativ în diverse boli, deși nimeni nu poate susține că a descoperit o formulă miraculoasă pentru vindecarea absolută prin această metodă. Cu toate acestea, ameliorarea stării de sănătate prin intermediul ceaiurilor rămâne o certitudine de necontestat. Ceea ce trebuie să avem în vedere totuși este că adiministrarea constantă a ceaiurilor nu exclude tratamentul medicamentos clasic al diabetului, recomandat de medicul curant.

În lucrarea de față, ceaiurile sunt considerate suplimente nutritive care, consumate pe termen lung, pot face adevărate minuni pentru sănătatea celui bolnav. Acestea prezintă avantajul de a nu introduce elemente chimice de sinteză în organism, așa cum o fac în general medicamentele.

Cercetările clinice au demonstrat că acțiunea terapeutică a unui produs vegetal este mult mai eficientă în asociere cu alte plante sau organe de plante având aceeași acțiune farmacologică, dar cu condiția de a poseda aceeași activitate cu cea a principiului activ din produsul vegetal inițial. Rezultatele acestor cercetări au demonstrat valoarea unor ceaiuri folosite în medicina tradițională și preluate ulterior de cea științifică.

În general, plantele medicinale și anumite părți ale fructelor se folosesc singure sau în amestec respectându-se anumite proporții, pentru a se obține efectul terapeutic scontat.

Medicamentele obținute din produse vegetale – ca și cele pe bază de substanțe chimice pure, de sinteză și naturale – sunt destinate atât uzului intern, administrate pe cale bucală sub formă de ceaiuri, cât și uzului extern. Cele mai importante moduri de preparare a ceaiului pentru uz intern sunt: infuzia, decoctul, maceratul și tinctura.

Modul de preparare

Se vor pregăti amestecuri în cantități care să asigure materia primă necesară pentru mai multe zile. Plantele se amestecă bine. Se vor folosi atâtea lingurițe de plante câte sunt indicate în rețete pentru prepararea infuziilor, decocturilor, fierturilor sau a tincturilor.

Este de preferat să nu se consume ceaiuri de pe o zi pe alta. Acestea vor fi băute calde sau reci (conform rețetelor) și în cantitățile indicate. Ceaiul folosit pe parcursul unei zile va fi păstrat la frigider, iar dacă trebuie să fie consumat cald, va fi încălzit la temperatura corpului.

Infuzia este cea mai frecventă formă de utilizare în condiții casnice a plantelor medicinale. Produsul vegetal cumpărat din magazinele specializate se amestecă într-un vas smălțuit, de inox sau de sticlă, după care se adaugă apă cât să le acopere bine și se lasă în repaus circa 5 minute. Se adaugă apoi cantitatea de apă indicată în rețetă, se încălzește până la fierbere, după care se ia de pe foc, se acoperă vasul cu un capac și se lasă să stea o jumătate de oră, agitând recipientul din când în când. Când ceaiul a ajuns la circa 40 de grade, se strecoară bine, putând fi consumat chiar ușor îndulcit.

Decoctul, denumit în termeni populari și fiertură, este un procedeu de preparare la cald ce se aplică plantelor de consistență dură, cum sunt semințele, rădăcinile, precum și anumite fructe. Acestea se mărunțesc, se înmoaie în puțină apă circa 5 minute, apoi se introduc într-un vas smălțuit, de inox sau sticlă, cu cantitatea de apă prescrisă, și se fierb la foc domol o jumătate de oră sau mai puțin, conform instrucțiunilor. Se strecoară fierbinte, iar separat se fierbe o cantitate de apă egală cu pierderile rezultate din evaporarea anterioară, care se adaugă peste plante.

Maceratul folosește ca lichid de extracție – în afară de apă – alcool, vin sau oțet, operația putându-se efectua atât la cald, cât și la rece. Macerarea

la rece cu ajutorul apei este cel mai frecvent folosită în condiții casnice. Astfel se conservă mai multe principii active, în special ale plantelor cum sunt nalba mare, inul sau vâscul. Se recomandă tratarea lor cu apă proaspăt fiartă și răcită și păstrarea amestecului obținut la temperatura camerei. De regulă, macerarea trebuie să dureze între 3 și 12 ore, agitându-se compoziția din când în când. Soluția obținută se filtrează bine. Macerarea la cald presupune încălzirea apei la 40-60° Celsius, înainte de a intra în contact cu plantele recomandate. Deși acest procedeu nu mai este agreeat de terapia științifică, oamenii continuă să îl folosească.

Tinctura se obține la temperatura camerei, prin macerarea plantelor în alcool etilic, circa o săptămână, după care se strecoară.

Se recomandă ca atât infuzia, cât și decoctul și maceratul la rece să se prepare în cantitatea necesară pentru cel mult 24 de ore, astfel încât să nu fie favorizată dezvoltarea microorganismelor ce distrug principiile active ale plantelor folosite. Mai mult, consumul ceaiurilor după o păstrare îndelungată poate provoca deranjamente stomacale serioase.

Pentru punerea în practică a rețetelor care urmează se recomandă procurarea plantelor de la magazinele specializate, eliminându-se astfel riscul folosirii unor produse de o calitate îndoielnică, întrucât acestea pot produce mai mult rău decât bine. Este de preferat să se opteze pentru plante în stare proaspătă, dar – fiindcă acest lucru nu este întotdeauna posibil – se vor folosi și plante uscate.

Cura de ceai durează în general 40 de zile, după care se face o pauză de aproximativ 20 de zile, apoi se reia consumul.

Ceaiul pe care îl recomandăm este compus din următoarele plante medicinale:

- *afin* (frunze) – 3 părți;

- *dud* (frunze) – 2 părți;

- *teci de fasole uscate* – 2 părți;
- *anghinare* (frunze) – 1 parte;
- *rostopască* (plantă) – 1 parte;
- *lichen de piatră* (plantă) – 1 parte;
- *păpădie* (plantă sau rădăcină) – 2 părți.

Se face o infuzie dintr-o lingură de amestec și 250 ml apă, apoi se lasă vasul acoperit timp de 10-15 minute. Se beau 2-3 căni pe zi.

Există multe formule de ceaiuri pentru diabet care se găsesc în comerț la ora actuală. În măsura în care constatați că vă sunt utile, nu le evitați. Cu-rele îndelungate de ceaiuri (tincturi) dau rezultate bune în boala diabetică.

SUPLIMENTE NUTRITIVE

Vom prezenta în continuare câteva dintre suplimentele recomandate în boala diabetică.

Aloe vera

Experimental, s-a constatat că un consum de o lingură pe zi din aceea-tă plantă poate scădea considerabil nivelul glicemiei. **Curele recoman-date sunt de 40 de zile, cu 40 de zile pauză.**

Antioxidanți

Acest termen, extrem de utilizat în momentul de față, este general perceput ca referindu-se la substanțe extrem de utile organismului. Suntem de acord cu acest curent și de aceea vom recomanda antioxidanții ca supli-mente nutritive. Rolul antioxidanților în blocarea radicalilor liberi și acțiu-nea fizico-chimică a acestora sunt amplu tratate în lucrările de specialitate, astfel că toate informațiile aferente acestui subiect pot fi regăsite în acestea, în măsura în care există un interes suplimentar.

Propunem bolnavilor de diabet următoarea formulă:

- | | |
|----------------------------------|-------------|
| - Coenzima Q10 cu ulei de cătină | 100 mg/zi |
| - Vitamina C | 2.000 mg/zi |

- *Vitamina E* 900 UI/zi
- *Acid lipoic* 200 – 600 mg/zi

Cura trebuie să fie permanentă.

Complex de vitamine B

Este unanim cunoscut faptul că toate vitaminele sunt absolut necesare organismului uman. Multe dintre acestea sunt asigurate prin structura dietei prezentate în această carte. Un supliment de vitamina B este deosebit de benefic pentru bolnavul de diabet, și mai ales de:

- *Vitamina B6* (piridoxina) aprox. 100 mg/zi
- *Acidul folic* aprox. 1000 g/zi
- *Vitamina B12* aprox. 1000 g/zi
- *Biotina* aprox. 300 g/zi

Doza zilnică este indicată în prospect sau va fi recomandată de către medicul curant. Vitaminele B complex se găsesc în doze de 50 sau de 100 mg.

Cura va fi de 60 de zile, cu 20 de zile pauză.

Minerale: crom, vanadiu, zinc, calciu

Fiecare dintre oligoelementele enumerate este extrem de necesar în tratarea diabetului, astfel:

- *Cromul* sensibilizează celulele la insulină.

Doza recomandată – 1 mg/zi, permanent.

- *Vanadiul* se recomandă persoanelor care suferă de diabet de tip 2.

Dezechilibrul zahărului din sânge scade considerabil.

Doza recomandată este de 150-300 mg/zi, sub formă de sulfat de vanadiu.

- *Zincul* este necesar pentru buna desfășurare a reacțiilor enzimatice, pentru sinteza proteinelor și a ADN-ului, precum și în metabolismul corespunzător al vitaminei A.

Doza recomandată – 12 mg/zi pentru femei și 15 mg/zi pentru bărbați.

• *Calciul este nu numai foarte benefic, dar și cel mai necesar oligoelement, la orice vârstă și pentru ambele sexe. Pentru persoanele mature se recomandă ca supliment nutritiv sub formă de citrat de calciu sau citrat maleat de calciu.*

Doza recomandată – aproximativ 1000 mg/zi.

Ulei de luminiță în asociere cu Ginkgo Biloba

Acest tratament reprezintă un remediu foarte eficient pentru diabeticii care suferă de anumite complicații, și anume **neuropatii**. La acestea se adaugă celelalte suplimente nutritive.

Doza recomandată – peste 2000 mg/zi.

În neuropatii consumați (dacă puteți) mult ardei iute.

Fiecare casuță va avea indicată o culoare: *negru, albastru, roșu, violet,*



Cap. VI

RAȚUNI CARE AU STAT LA BAZA ÎNTOCMIRII MENIURILOR ȘI REȚETELOR

I. Meniurile și rețetele propuse în această carte sunt concepute astfel încât să se asigure:

- *distribuția cât mai uniformă a carbohidraților (glucidelor) pe parcursul zilei;*
- *eliminarea într-o proporție cât mai mare a tuturor elementelor nocive din alimentație, astfel încât problemele de sănătate pe care le induce diabetul să fie reduse la minim;*
- *cantitatea de lipide (grăsimi) să fie cea optimă, iar calitatea acestora să fie foarte bună.*

II. Meniurile propun cantități de hrană care să asigure unei persoane normale energia zilnică necesară (optimă). Evident că pentru persoanele supraponderale regimul este hipocaloric și se urmărește reducerea treptată a greutateii în mod sănătos. Nu suntem partizanii unor diete de slăbire dure. Tot ce este exagerat poate fi dăunător.

III. Problema calculului cantității de hrană care ar trebui consumată de un bolnav de diabet nu este deloc simplă. În lucrarea de față încercăm să simplificăm aceste calcule, abaterea fiind minimă și neimportantă.

În fond, factorii aleatori care intervin în procesul de pregătire al alimentelor sunt diverși: cantitatea de apă, calitatea alimentelor, sursa de aprovizionare, timpul de tratament termic, aparatura de bucătărie folosită etc. Nu în ultimul rând, corectitudinea cântăririi hranei, fiind bine știut că sunt puțini cei care cântăresc alimentele, majoritatea apreciind „din ochi”.

În aceste condiții, o porție de mâncare de 300 de grame poate avea de exemplu 380 Kcal pregătită de o persoană, dar la fel de bine poate avea 420 Kcal în cazul altei persoane. Pot exista, de asemenea, abateri (în plus sau în minus) față de cele 300 de grame. Se observă deci cât de ușor se pot induce în practică abateri de circa 10-20% de la calculul ideal al valorilor energetice.

Calculul simplificat propus de noi este suficient de apropiat de cel teoretic. Astfel, vor fi prezentate două tabele:

Tabelul I

Bărbați cu vârsta cuprinsă între 30-55 de ani și cu o înălțime cuprinsă între:

- 170-180 cm (greutatea ideală cca 70-80 kg);
- 180-190 cm (greutatea ideală cca 80-90 kg).

Se va ține cont și de activitatea zilnică:

- *sedentar*;
- *activ*;
- *foarte activ*.

Tabelul II

Femei cu vârsta cuprinsă între 30-50 de ani și cu o înălțime cuprinsă între:

- 160-165 cm (greutatea ideală cca 70-80 kg);
- 165-175 cm (greutatea ideală cca 80-90 kg).

Se va ține cont și de activitatea zilnică:

- *sedentară*;
- *activă*;
- *foarte activă*.

Fiecare căsuță va avea indicată o culoare: *negru, albastru, roșu, violet, verde*. Fiecare rețetă din meniu va avea gramajul indicat în aceste culori.

De asemenea, *dacă aveți sub 30 de ani, veți mări porția cu 10-15%, iar dacă aveți peste 50-55 de ani - veți reduce porția cu 10-15%.*

Toate aceste aproximări se vor face împreună cu medicul dumneavoastră curant. Acesta este în măsură să stabilească exact în ce categorie vă încadrați, ținând cont de particularitățile personale.

Bărbați: 30-55 ani

Tabelul I

	1,70 – 1,80 m	1,80 – 1,90 m
sedentar	roșu	albastru
activ	albastru	negru
foarte activ	negru	verde

Femei: 30-50 ani

Tabelul II

	1,60 – 1,65 m	1,65 – 1,75 m
sedentară	violet	roșu
activă	roșu	albastru
foarte activă	albastru	negru
Caz particular: femei gravide (max. 40 ani)	albastru	negru

Exemple:

1. femeie, 40 ani, 1,67 m, sedentară; va consuma cantitatea de hrană marcată cu **roșu**.
2. femeie, 28 ani, 1,63 m, foarte activă; va consuma cantitatea de hrană marcată cu **albastru**, dar va suplimenta porția cu 10-15%.
3. bărbat, 42 ani, 1,87 m, foarte activ; va consuma cantitățile indicate cu **verde**.
4. bărbat, 59 ani, 1,74 m, sedentar; va consuma cantitățile indicate cu **roșu**, dar va reduce porția cu 10-15%.
5. femeile gravide cu vârste până la 40 de ani vor consuma cantitățile indicate cu **negru** și **albastru**.

Obs. Se recomandă consultarea medicului.

IV. Meniurile recomandate în lucrarea de față conțin multe legume și fructe, sub toate formele: în stare crudă, ușor fierte sau transformate în sucuri.

V. Carnea recomandată este cea de pește. Carnea de pasăre și cea de vită vor fi consumate în cantități moderate. Carnea de porc, foarte slabă, se va consuma numai ocazional.

VI. Pâinea (care se recomandă a fi preparată în casă), cerealele, pastele făinoase și orezul vor fi consumate moderat și doar cu multe fibre alimentare.

VII. Cartofii vor fi preparați numai în coajă.

VIII. De asemenea, nu sunt recomandate zahărul rafinat și produsele de cofetărie-patiserie.

IX. Lactatele consumate vor fi degresate, iar pentru ouă se va opta cu moderație.

X. Se vor servi 5 mese pe zi, la care se adaugă fructe, ceaiuri, sucuri de legume, precum și alte suplimente nutritive.

XI. Tehnologia de pregătire a alimentelor este esențială pentru reușita regimului. Ideea de bază a preparării acestora constă în faptul că timpii de fierbere, coacere și frigere trebuie să fie cât mai reduși, iar când este posibil să se renunțe complet la tratamentul termic. Astfel, deși hrana va fi mai puțin gustoasă, elementele esențiale ale alimentelor nu se vor pierde. În caz contrar, mâncarea va fi pe cât de gustoasă, pe atât de lipsită de calități curative.

XII. Sucurile obținute din plante și legume trebuie consumate imediat după ce a fost îndepărtată spuma și au fost strecurate. Pot fi păstrate și la frigider, dar nu mai mult de 2 ore.

XIII. Ideal ar fi să se gătească zilnic câte 4-5 feluri de mâncare, respectându-se meniul recomandat. Dacă acest lucru nu este posibil din cauza timpului, a costurilor etc., se poate mânca două zile la rând același meniu, încercând să se încălzească mâncarea foarte puțin, la temperaturi de circa 30°C.

XIV. Preparatele pregătite pentru bolnav sunt la fel de bune pentru întreaga familie. În caz de nevoie, ceilalți membri pot adăuga ingrediente interzise în diabet, cu condiția să nu-i facă poftă bolnavului.

XV. Principala calitate a acestei diete constă în faptul că are un caracter protector, respectând recomandările nutriționiștilor în urma cercetărilor de ultimă oră. Gastronomic, s-a pus în practică tot ceea ce medicii de diferite specialități au considerat util și necesar în diabet.

XVI. Mâncarea trebuie consumată la scurt timp după ce a fost gătită, fără a fi ținută caldă un timp îndelungat. Dacă nu este posibil, va fi răcită brusc și se va păstra la frigider. Înainte de servire se poate încălzi foarte puțin în cuptorul cu microunde.

XVII. Consumul pâinii preparate în casă se va face la cel puțin 6-8 ore de la coacere sau – mai bine – a doua zi, eventual puțin prăjită.

XVIII. Bucătăria este o artă. Nu există interdicția de a folosi mirodenii și condimente care fac mâncarea mai gustoasă, dar numai în măsura în care acestea nu dăunează bolnavului și au fost preparate conform indicațiilor noastre.

XIX. Aplecați-vă cu atenție asupra capitolului *Semipreparate*, unde veți găsi rețetele unor produse ce se folosesc în procesul de pregătire a unor feluri de bază. Tot aici veți găsi și regulile ce trebuie respectate pentru o pregătire corectă și sănătoasă a hranei. Au fost, de asemenea, inserate și rețete suplimentare, care să vă ajute să îmbogățiți calitatea și gustul preparatelor. Aceste rețete nu sunt dăunătoare diabetului, ci dimpotrivă, se încadrează în principiile deja enunțate.

XX. Uleiul utilizat va fi un amestec din 50% ulei de floarea-soarelui și 50% ulei de măsline. Este ideal să fie ulei presat la rece (virgin). Se poate utiliza și uleiul de porumb. Nu este recomandat uleiul de soia, din motivele deja expuse.

XXI. Dacă din diverse motive nu pot fi preparate la un moment dat anumite mâncăruri (salamul de casă, rulada de curcan sau de vită, terina de pește etc.), se va înlocui produsul respectiv cu carne fiartă sau friptă, în aceeași cantitate.

Este recomandabil ca bolnavul să primească aceste preparate, pentru a aprecia mâncarea pe care o consumă. În acest fel regimul nu va fi privit ca o povară, iar reacția organismului va fi benefică sănătății.

XXII. Bolnavul de diabet trebuie, așa cum am mai spus, să țină regimul „o viață”. Persoana care va pregăti mâncarea bolnavului va înțelege cu timpul „filosofia” acestei diete, putând astfel să se implice personal în alcătuirea altor meniuri și rețete decât cele prezentate de noi în această lucrare. Important este ca alimentele permise să fie consumate în cantitatea și să fie de calitate recomandată, respectând totodată principiile alimentației bolnavului de diabet.

XXIII. Vinul, în special cel roșu sec, poate fi consumat de către bolnavul de diabet. Se recomandă un pahar din acest vin (125 ml) la masa de seară. Trebuie avut însă în vedere faptul că, în urma consumării acestui pahar de vin, nu trebuie mărită cantitatea de mâncare de la masa respectivă, ci dimpotrivă, este bine să lăsați „puțin“ în farfurie. Nu reprezintă nici o problemă dacă veți face același lucru și la masa de prânz. Trebuie reținut totuși că un pahar de vin are circa 70 Kcal, care trebuie reduse din cantitatea de hrană.

XXIV. Cafeaua și ceaiul pot fi consumate, dar nu mai mult de două cești pe zi. Nu se va adăuga decât cel mult un vârf de linguriță de miere. În nici un caz nu folosiți îndulcitori sintetici, deoarece sunt cancerigeni.

XXV. Nucșoara, cuișoarele, oregano sunt mirodenii benefice în diabet. Ori de câte ori aveți ocazia, folosiți-le la prepararea mâncărilor.

XXVI. Consumați numai alimentele recomandate. Nu trebuie să fiți tentați de etichete și reclame agresive care vă îndeamnă să cumpărați produse „naturale“, „fără colesterol“, „light“ etc. Nu este scopul acestei lucrări să analizeze fiecare „caz“ în parte, pentru a vă demonstra capcanele la care sunt supuși bolnavii (și nu numai) care cred că toate aceste produse sunt **sănătoase**. Credeți-ne pe cuvânt!

Propunem în continuare cititorilor noștri 30 de variante de meniu zilnic, precum și suplimentele nutritive corespunzătoare.

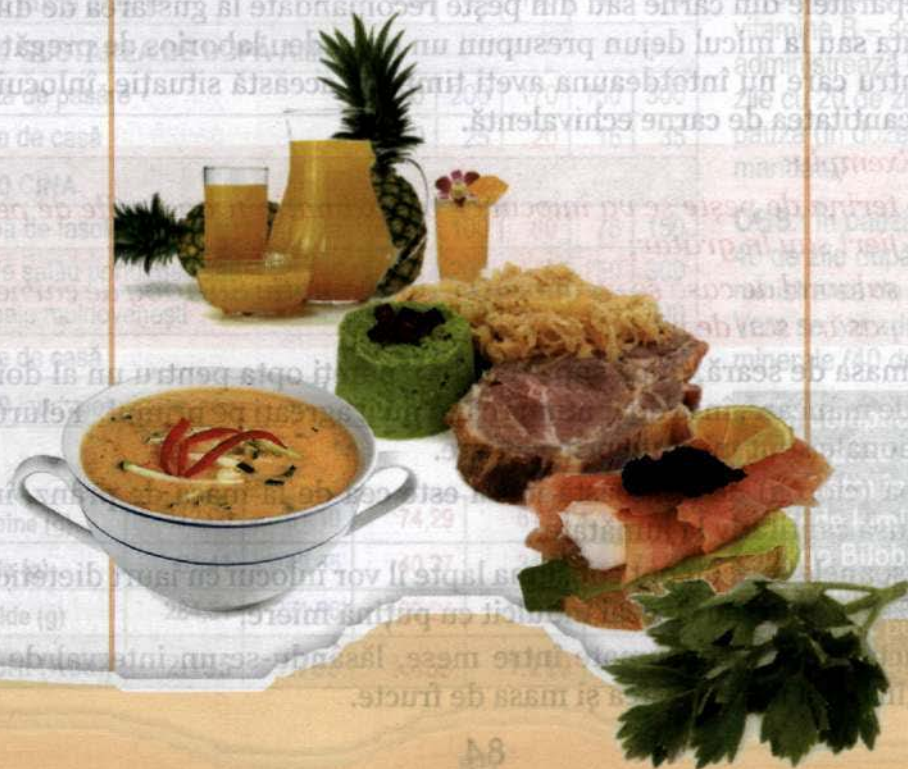
Pentru fiecare categorie de bolnavi, în funcție de greutate, vârstă și sex, sunt calculate atât cantitățile (în grame) de proteine, lipide și carbohidrați, cât și numărul de calorii pe întreaga zi. Aceste date sunt absolut necesare bolnavului de diabet.

Avem certitudinea că, în timp, bolnavii sau cei care prepară hrana se vor perfecționa, astfel că aceste meniuri vor putea fi îmbunătățite de către aceștia.

Avem convingerea că viața și starea dumneavoastră de sănătate se vor schimba în bine!

XXII. Bolnavul de diabet trebuie, așa cum am mai spus, să țină regimul „o viață”. Persoana care va pregăti mâncarea bolnavului va înțelege cu timpul „filosofia” acestei diete, putând astfel să se implice personal în alcătuirea altor meniuri și rețete decât cele prezentate de noi în această lucrare. Important este ca alimentele permise să fie consumate în cantitatea și să fie de calitate recomandată, respectând totodată principiile alimentației bolnavului de diabet.

Meniuri zilnice



PRECIZĂRI

1. Cantitatea de hrană care se recomandă a fi consumată - în funcție de constituția fiecărei persoane - se va regăsi la **Capitolul VI, punctul 3.**
2. Orele de servire a mesei sunt orientative. Fiecare persoană își va adapta programul de masă în funcție de activitatea sa zilnică. Important este să se respecte intervalul dintre mese.
3. Pâinea poate fi redusă până la cel mult 50% din cantitatea recomandată; nici într-un caz nu trebuie eliminată total.
4. În situația în care, din diverse motive, nu puteți procura cereale încolțite, puteți folosi diferite sortimente de musli din comerț. Acestea trebuie să fie însă cât mai simple (fără arome, ciocolată etc.).
5. Dacă nu puteți bea cafeaua amară, o puteți îndulci cu foarte puțină miere de albine.
6. Preparatul din carne la alegere de la gustarea de dimineață poate fi: salam de casă, cârnați proaspeți de casă, crenvurști de casă, ruladă de curcan, terină de curcan, pateu de ficat, crochete din carne de pasăre sau ruladă de vită, rețete pe care le veți găsi la capitolul **Preparate culinare diverse**. Se poate opta pentru una dintre aceste variante, în funcție de preferințele fiecărei persoane.
7. Preparatele din carne sau din pește recomandate la gustarea de dimineață sau la micul dejun presupun un procedeu laborios de pregătire, pentru care nu întotdeauna aveți timp. În această situație, înlocuiți-l cu cantitatea de carne echivalentă.

Exemplu:

- *terina de pește se va înlocui cu aproximativ 100g de filé de pește fiert sau la grătar;*
- *salamul de casă se va înlocui cu aproximativ 80-100g de carne de pasăre sau de vită.*

8. La masa de seară, după supă (ciorbă), puteți opta pentru un al doilea fel de mâncare, însă doar atunci când nu îl agreeți pe primul. Felurile opționale sunt marcate prin culoare.
Supă (ciorba) de la această masă este cea de la masa de prânz, însă redusă cantitativ la jumătate.
9. Persoanele care nu pot consuma lapte îl vor înlocui cu iaurt dietetic cu 0,1% grăsime sau cu ceai îndulcit cu puțină miere.
10. Fructele vor fi consumate între mese, lăsându-se un interval de cel puțin o oră între acestea și masa de fructe.

Meniu 1

ALIMENTE	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250
7.30 MIC DEJUN					
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250
cereale încolțite	30	25	20	15	35
pastă din ficat de pasăre	50	40	30	25	60
cafea	100	80	70	50	120
pâine de casă	50	40	30	25	60
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ					
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60
legume diverse	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
13.00 PRÂNZ					
ciorbă de fasole verde	250	200	170	150	300
papricaș cu ciuperci	250	200	170	150	300
pește (rasol sau fiert)	60	50	40	30	70
pâine de casă	30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ					
salată de pasăre	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
19.30 CINA					
ciorbă de fasole verde	125	100	80	75	150
filé de șalău portughez sau	250	200	170	150	300
pârjoale moldovenești	250	200	170	150	300
pâine de casă	50	40	30	25	60
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190

Proteine (g)	112,06	91,10	74,29	61,91	133,66
Lipide (g)	61,41	49,35	40,37	34,85	73,54
Glucide (g)	284,31	231,96	190,24	156,45	338,97
Calorii (Kcal)	2.195	1.783	1.459	1.219	2.621

SUPLIMENTE NUTRITIVE

✓ Ceai diabetic – 2-3 căni pe zi

✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile

✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)

✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)

✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)

OBS.: În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:
- Ulei de lumină și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 2

ALIMENTE	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250
7.30 MIC DE JUN					
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250
cereale încolțite	30	25	20	15	35
ou fiert tare	50	40	30	25	60
cafea	100	80	70	50	120
pâine de casă	50	40	30	25	60
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ					
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60
legume diverse	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
13.00 PRÂNȚ					
supă gulaș	250	200	170	150	300
conopidă gratinată	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ					
salată franceză	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
19.30 CINA					
supă gulaș	125	100	80	75	150
sufleu de pește sau	250	200	170	150	300
pui cu morcovi	250	200	170	150	300
pâine de casă	50	40	30	25	60
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190

Proteine (g)	114,80	92,83	76,36	64,99	137,41
Lipide (g)	64,68	51,92	42,71	37,08	77,52
Glucide (g)	257,64	210,63	172,13	140,54	306,97
Calorii (Kcal)	2.128	1.727	1.416	1.187	2.543

SUPLIMENTE NUTRITIVE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 căni pe zi
 - ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
 - ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
 - ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
 - ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)
- OBS.:** În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:

- Ulei de lumină și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 3

ALIMENTE	(gms)	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250	
7.30 MIC DEJUN						
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250	
cereale încolțite	30	25	20	15	35	
zacuscă de legume	100	80	70	50	120	
cafea	100	80	70	50	120	
pâine de casă	50	40	30	25	60	
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ						
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60	
legume diverse	100	80	70	50	120	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
13.00 PRÂNZ						
ciorbă de dovlecei (à la grec)	250	200	170	150	300	
roșii umplute cu ciuperci	250	200	170	150	300	
pește (rasol sau fiert)	80	65	50	40	90	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ						
salată de cartofi cu cârnați	250	200	170	150	300	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
19.30 CINA						
ciorbă de dovlecei (à la grec)	125	100	80	75	150	
pui la tavă cu usturoi și mămăligă	250	200	170	150	300	
sau filé de pește pe pat de pâine	250	200	170	150	300	
pâine de casă	50	40	30	25	60	
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190	

Proteine (g)	113,85	92,31	75,32	63,07	134,89
Lipide (g)	73,35	58,87	49,06	42,20	87,77
Glucide (g)	272,15	222,24	182,20	148,64	324,38
Calorii (Kcal)	2.265	1.838	1.512	1.261	2.700

SUPLIMENTE NUTRIVITE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 cani pe zi
 - ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
 - ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
 - ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
 - ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)
- OBS.:** În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:

- Ulei de lumină și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 4

ALIMENTE	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250
7.30 MIC DEJUN					
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250
cereale încolțite	30	25	20	15	35
omletă din albuș cu preparate din carne	120	100	80	65	140
cafea	100	80	70	50	120
pâine de casă	50	40	30	25	60
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ					
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60
legume diverse	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
13.00 PRÂNZ					
supă-cremă din carne de pui	250	200	170	150	300
vinete împănate	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ					
salată de pește afumat cu țelină	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
19.30 CINA					
supă-cremă din carne de pui	125	100	80	75	150
pui fript cu lămâie sau	250	200	170	150	300
pastă de pește în aspic	250	200	170	150	300
pâine de casă	50	40	30	25	60
21.30 cartofi copti	150	125	100	80	175

Proteine (g)	109,29	88,79	73,12	61,88	130,75
Lipide (g)	64,80	52,15	43,26	37,51	77,54
Glucide (g)	264,07	216,59	176,47	142,95	314,27
Calorii (Kcal)	2.134	1.738	1.426	1.189	2.547

SUPLIMENTE NUTRIVITE

✓ Ceai diabetic – 2-3 căni pe zi

✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile

✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)

✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)

✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)

OBS.: În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:
- Ulei de luminiță și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 5

ALIMENTE	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250
7.30 MIC DEJUN					
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250
cereale încolțite	30	25	20	15	35
brânză dietetică	50	40	30	25	60
cafea	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ					
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60
legume diverse	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
13.00 PRÂNZ					
supă de legume	250	200	170	150	300
pilaf cu ciuperci și iaurt	250	200	170	150	300
pește (rasol sau fiert)	60	50	40	30	70
pâine de casă	30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ					
salată de conopidă cu carne de pui	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
19.30 CINA					
supă de legume	125	100	80	75	150
frigărui de pește sau	250	200	170	150	300
chifteluțe cu mărar	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
21.30 cartofi copti	150	125	100	80	175

Proteine (g)	112,83	91,83	75,35	62,67	134,79
Lipide (g)	61,33	49,35	41,09	35,62	73,40
Glucide (g)	291,36	239,25	197,79	160,82	346,19
Calorii (Kcal)	2.230	1.818	1.503	1.249	2.657

SUPLIMENTE NUTRIVITE

✓ Ceai diabetic –
2-3 cani pe zi

✓ Aloe Vera se
consumă în cure de
40 de zile, apoi se face
o pauză de 40 de zile

✓ Mineralele se
consumă în cure de
40 de zile, apoi se face
o pauză de 40 de zile
(în dozele recoman-
date)

✓ Antioxidanți - cură
permanentă (în dozele
recomandate)

✓ Complex de
vitamine B – se
administrează 60 de
zile cu 20 de zile
pauză (în dozele reco-
mandate)

OBS.: În pauza de
40 de zile după ad-
ministrarea de Aloe
Vera se vor administra
minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile
neuropatice se vor
administra în plus:
- Ulei de lămâie și
Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum
permanent pentru
cine suportă)

Meniu 6

ALIMENTE	(g)	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250	
7.30 MIC DEJUN						
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250	
cereale încolțite	30	25	20	15	35	
crenvrști de casă	100	80	70	50	120	
cafea	100	80	70	50	120	
pâine de casă	50	40	30	25	60	
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ						
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60	
legume diverse	100	80	70	50	120	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
13.00 PRÂNZ						
supă Minestrone	250	200	170	150	300	
legume asortate gratinate	250	200	170	150	300	
pește (rasol sau fiert)	60	50	40	30	70	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ						
salată de vinete cu roșii	250	200	170	150	300	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
19.30 CINA						
supă Minestrone	125	100	80	75	150	
plachie de pește sau	250	200	170	150	300	
pui soté cu conopidă	250	200	170	150	300	
pâine de casă	50	40	30	25	60	
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190	

Proteine (g)	113,60	92,34	76,22	62,38	135,52
Lipide (g)	66,75	53,62	44,92	37,51	79,95
Glucide (g)	271,53	221,74	181,69	148,91	323,64
Calorii (Kcal)	2.200	1.787	1.475	1.215	2.627

SUPLIMENTE NUTRITIVE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 căni pe zi
- ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
- ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
- ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
- ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)

OBS.: În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

- ✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:
 - Ulei de lumină și Ginkgo Biloba
 - Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 7

ALIMENTE	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250
7.30 MIC DEJUN					
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250
cereale încolțite	30	25	20	15	35
pastă de pește	30	25	20	15	35
cafea	100	80	70	50	120
pâine de casă	50	40	30	25	60
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ					
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60
legume diverse	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
13.00 PRÂNZ					
supă poloneză de roșii	250	200	170	150	300
fasole bătută	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ					
salată de mere și brânză	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
19.30 CINA					
supă poloneză de roșii	125	100	80	75	150
filé de pește pe varză sau	250	200	170	150	300
pui rasol cu legume și hrean	250	200	170	150	300
pâine de casă	50	40	30	25	60
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190

Proteine (g)	110,92	89,90	74,27	62,86	132,59
Lipide (g)	55,00	44,24	36,66	31,65	65,83
Glucide (g)	271,63	221,84	181,85	148,89	323,73
Calorii (Kcal)	2.079	1.689	1.390	1.162	2.482

SUPLIMENTE NUTRITIVE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 cani pe zi
 - ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
 - ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
 - ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
 - ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)
- OBS.:** În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:
 - Ulei de lumnită și Ginkgo Biloba
 - Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 8

ALIMENTE	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250
7.30 MIC DEJUN					
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250
cereale încolțite	30	25	20	15	35
salată de icre	30	25	20	15	35
cafea	100	80	70	50	120
pâine de casă	50	40	30	25	60
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ					
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60
legume diverse	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
13.00 PRÂNZ					
borș rusec	250	200	170	150	300
praz cu măsline	250	200	170	150	300
pește (rasol sau fiert)	60	50	40	30	70
pâine de casă	30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ					
salată de conopidă cu ton	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
19.30 CINA					
borș rusec	125	100	80	75	150
pui cu roșii sau	250	200	170	150	300
ouă umplute cu carne de pește	250	200	170	150	300
pâine de casă	50	40	30	25	60
21.30 cartofi copti	150	125	100	80	175

Proteine (g)	109,81	89,42	73,46	61,08	131,16
Lipide (g)	57,67	46,63	38,40	32,51	68,80
Glucide (g)	279,72	229,18	187,05	152,13	332,99
Calorii (Kcal)	2.132	1.739	1.424	1.176	2.541

SUPLIMENTE NUTRITIVE

✓ Ceai diabetic –
2-3 căni pe zi

✓ Aloe Vera se
consumă în cure de
40 de zile, apoi se face
o pauză de 40 de zile

✓ Mineralele se
consumă în cure de
40 de zile, apoi se face
o pauză de 40 de zile
(în dozele recoman-
date)

✓ Antioxidanți - cură
permanentă (în dozele
recomandate)

✓ Complex de
vitamine B – se
administrează 60 de
zile cu 20 de zile
pauză (în dozele reco-
mandate)

OBS.: În pauza de
40 de zile după ad-
ministrarea de Aloe
Vera se vor administra
minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile
neuropatice se vor
administra în plus:
- Ulei de lumină și
Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum
permanent pentru
cine suportă)

Meniu 9

ALIMENTE	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250
7.30 MIC DEJUN					
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250
cereale încolțite	30	25	20	15	35
terină de pește	40	35	30	25	50
cafea	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ					
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60
legume diverse	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
13.00 PRÂNZ					
supă-cremă de conopidă	250	200	170	150	300
cartofi cu usturoi la cuptor	250	200	170	150	300
pește (rasol sau fiert)	60	50	40	30	70
pâine de casă	30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ					
salată de ciuperci cu salam	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
19.30 CINA					
supă-cremă de conopidă	125	100	80	75	150
macrou (somon) cu mere sau	250	200	170	150	300
chifteluțe marinate	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190

Proteine (g)	111,12	91,01	75,25	62,55	132,75
Lipide (g)	68,62	55,28	46,15	40,04	82,21
Glucide (g)	266,56	218,82	181,66	147,67	316,97
Calorii (Kcal)	2.186	1.784	1.482	1.234	2.608

SUPLIMENTE NUTRITIVE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 căni pe zi
 - ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
 - ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
 - ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
 - ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)
- OBS.:** În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:

- Ulei de luminiță și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 10

ALIMENTE	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250
7.30 MIC DE JUN					
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250
cereale încolțite	30	25	20	15	35
crochete din carne de pasăre	80	65	50	40	90
cafea	100	80	70	50	120
pâine de casă	50	40	30	25	60
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ					
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60
legume diverse	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
13.00 PRÂNZ					
ciorbă de fasole boabe și costiță	250	200	170	150	300
mâncare de morcovi	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ					
salată italiană	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
19.30 CINA					
ciorbă de fasole boabe și costiță	125	100	80	75	150
șalău aromat la grătar sau	250	200	170	150	300
roșii umplute cu pastă de pește	250	200	170	150	300
pâine de casă	50	40	30	25	60
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190

Proteine (g)	110,29	89,39	73,14	61,68	131,02
Lipide (g)	63,11	50,79	41,58	35,68	74,85
Glucide (g)	287,76	235,02	191,26	156,25	341,32
Calorii (Kcal)	2.219	1.802	1.471	1.225	2.633

SUPLIMENTE NUTRITIVE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 căni pe zi
 - ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
 - ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
 - ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
 - ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)
- OBS.:** În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:

- Ulei de lămâie și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 11

ALIMENTE	(g)	CANTITATE (grame)			
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250
7.30 MIC DEJUN					
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250
cereale încolțite	30	25	20	15	35
pastă din ficat de pasăre	50	40	30	25	60
cafea	100	80	70	50	120
pâine de casă	50	40	30	25	60
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ					
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60
legume diverse	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
13.00 PRÂNZ					
ciorbă de salată verde	250	200	170	150	300
tocană dobrogeană de legume	250	200	170	150	300
pește (rasol sau fiert)	60	50	40	30	70
pâine de casă	30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ					
salată de pui cu brânză	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
19.30 CINA					
ciorbă de salată verde	125	100	80	75	150
păstrăv à la russe sau	250	200	170	150	300
crochete de pește	250	200	170	150	300
pâine de casă	50	40	30	25	60
21.30 cartofi copti	100	80	70	50	120

Proteine (g)	114,72	93,10	76,36	63,67	137,29
Lipide (g)	69,53	55,84	45,93	39,71	83,30
Glucide (g)	266,84	217,82	179,18	144,51	318,57
Calorii (Kcal)	2.210	1.793	1.474	1.222	2.642

SUPLIMENTE NUTRITIVE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 căni pe zi
 - ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
 - ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
 - ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
 - ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)
- OBS.:** În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:

- Ulei de lumină și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 12

ALIMENTE	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250
7.30 MIC DEJUN					
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250
cereale încolțite	30	25	20	15	35
ou fiert tare	50	40	30	25	60
cafea	100	80	70	50	120
pâine de casă	50	40	30	25	60
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ					
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60
legume diverse	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
13.00 PRÂNZ					
ciorbă ardelenască din carne de vită	250	200	170	150	300
budincă de morcovi	250	200	170	150	300
pâine	30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ					
roșii umplute	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
19.30 CINA					
ciorbă ardelenască din carne de vită	125	100	80	75	150
frigărui de pui cu piure de legume	250	200	170	150	300
sau rulouri de pește cu salată	250	200	170	150	300
pâine de casă	50	40	30	25	60
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190

Proteine (g)	111,32	90,05	74,00	62,91	133,24
Lipide (g)	77,23	61,96	51,09	44,61	92,58
Glucide (g)	254,91	208,44	170,49	138,90	303,69
Calorii (Kcal)	2.219	1.800	1.477	1.242	2.652

SUPLIMENTE NUTRITIVE

✓ Ceai diabetic – 2-3 cani pe zi

✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile

✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)

✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)

✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)

OBS.: În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:
- Ulei de lămiță și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cîine suportă)

Meniu 13

ALIMENTE	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250
7.30 MIC DEJUN					
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250
cereale încolțite	30	25	20	15	35
zacuscă de legume	100	80	70	50	120
cafea	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ					
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60
legume diverse	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
13.00 PRÂNZ					
supă de ciuperci	250	200	170	150	300
șnițel de legume	250	200	170	150	300
pește (rasol sau fiert)	60	50	40	30	70
pâine de casă	30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ					
salată de pește cu castraveți	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
19.30 CINA					
supă de ciuperci	125	100	80	75	150
pui à la Kiev sau	250	200	170	150	300
ouă umplute cu pește	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
21.30 cartofi copti	150	125	100	80	175

Proteine (g)	109,18	88,91	73,69	61,16	130,41
Lipide (g)	70,77	56,90	47,64	40,80	84,72
Glucide (g)	270,84	222,83	184,27	148,07	321,56
Calorii (Kcal)	2.218	1.809	1.502	1.238	2.643

SUPLIMENTE NUTRITIVE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 căni pe zi
- ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
- ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
- ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
- ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)

OBS.: În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:
 - Ulei de luminiță și Ginkgo Biloba
 - Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 14

ALIMENTE	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250
7.30 MIC DEJUN					
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250
cereale încolțite	30	25	20	15	35
omletă din albuș cu preparate din carne	100	80	70	50	120
cafea	100	80	70	50	120
pâine de casă	50	40	30	25	60
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ					
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60
legume diverse	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
13.00 PRÂNZ					
supă din carne de pui cu pai parmezan	250	200	170	150	300
dovlecei cu cimbru	250	200	170	150	300
pește (rasol sau fiert)	50	40	30	25	60
pâine de casă	30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ					
salată orientală	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
19.30 CINA					
supă din carne de pui cu pai parmezan	125	100	80	75	150
pește cu conopidă sau	250	200	170	150	300
chifteluțe cu sos de roșii	250	200	170	150	300
pâine de casă	50	40	30	25	60
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190

Proteine (g)	112,38	90,90	74,58	62,13	134,51
Lipide (g)	63,24	50,77	42,10	36,36	75,79
Glucide (g)	260,11	212,61	173,84	142,02	309,93
Calorii (Kcal)	2.115	1.716	1.410	1.175	2.527

SUPLIMENTE NUTRITIVE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 căni pe zi
- ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
- ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
- ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
- ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)

OBS.: În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:

- Ulei de lămiță și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 15

ALIMENTE	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250
7.30 MIC DEJUN					
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250
cereale încolțite	30	25	20	15	35
brânză dietetică	50	40	30	25	60
cafea	100	80	70	50	120
pâine de casă	50	40	30	25	60
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ					
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60
legume diverse	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
13.00 PRÂNZ					
supă-cremă de dovlecei	250	200	170	150	300
iahtie de cartofi	250	200	170	150	300
pește (rasol sau fiert)	50	40	30	25	60
pâine de casă	30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ					
salată de fasole verde cu ficăței de pasăre	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
19.30 CINA					
supă-cremă de dovlecei	125	100	80	75	150
ruladă de pește sau	250	200	170	150	300
ciuperci cu pastă de pește	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
21.30 cartofi copti	100	80	70	50	120
PROTEINE, LIPIDE, GLUCIDE, CALORII					
Proteine (g)	107,93	87,28	71,11	59,82	129,53
Lipide (g)	59,91	48,12	39,95	34,74	71,78
Glucide (g)	275,36	225,06	186,32	150,38	328,38
Calorii (Kcal)	2.130	1.729	1.428	1.186	2.547

SUPLIMENTE NUTRITIVE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 cani pe zi
- ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
- ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
- ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
- ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)

OBS.: În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:
 - Ulei de luminiță și Ginkgo Biloba
 - Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 16

ALIMENTE	(g)	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250	
7.30 MIC DEJUN						
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250	
cereale încolțite	30	25	20	15	35	
crenvrurști de casă	100	80	70	50	120	
cafea	100	80	70	50	120	
pâine de casă	50	40	30	25	60	
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ						
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60	
legume diverse	100	80	70	50	120	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
13.00 PRÂNZ						
ciorbă de perișoare	250	200	170	150	300	
piure de spanac cu usturoi	250	200	170	150	300	
pește (rasol sau fiert)	50	40	30	25	60	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ						
salată de legume proaspete cu maioneză	250	200	170	150	300	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
19.30 CINA						
ciorbă de perișoare	125	100	80	75	150	
perișoare de pește cu cartofi natur sau	250	200	170	150	300	
tartă cu pește	250	200	170	150	300	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190	

Proteine (g)	116,43	94,21	77,58	64,44	139,31
Lipide (g)	59,81	48,05	40,21	33,42	71,64
Glucide (g)	281,07	229,79	189,62	155,46	334,66
Calorii (Kcal)	2.186	1.775	1.469	1.212	2.609

SUPLIMENTE NUTRIVITE

✓ Ceai diabetic – 2-3 căni pe zi

✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile

✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)

✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)

✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)

OBS.: În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:
- Ulei de lumină și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 17

ALIMENTE		CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume		200	170	150	120	250
7.30 MIC DEJUN						
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic		200	170	150	120	250
cereale încolțite		30	25	20	15	35
pastă de pește		50	40	30	25	60
cafea		100	80	70	50	120
pâine de casă		50	40	30	25	60
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ						
preparat din carne (la alegere)		50	40	30	25	60
legume diverse		100	80	70	50	120
pâine de casă		30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse		150	125	100	80	175
13.00 PRÂNZ						
supă de varză		250	200	170	150	300
chiftele de cartofi cu sos de lămâie		250	200	170	150	300
pâine de casă		30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse		150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ						
salată de salam de pui cu ananas și banane		250	200	170	150	300
pâine de casă		30	25	20	15	35
19.30 CINA						
supă de varză		125	100	80	75	150
filé de șalău rasol sau		250	200	170	150	300
pui fript cu lămâie		250	200	170	150	300
pâine de casă		30	25	20	15	35
21.30 iaurt dietetic		170	140	110	90	190

Proteine (g)	114,94	93,01	76,62	65,07	137,52
Lipide (g)	57,24	45,99	37,98	32,90	68,56
Glucide (g)	279,18	228,28	188,26	154,21	332,39
Calorii (Kcal)	2.149	1.745	1.440	1.205	2.565

SUPLIMENTE NUTRITIVE

✓ Ceai diabetic – 2-3 cani pe zi

✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile

✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)

✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)

✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)

OBS.: În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:
- Ulei de lămâie și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 18

ALIMENTE	CANTITATE (grame)					
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250	
7.30 MIC DEJUN						
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250	
cereale încolțite	30	25	20	15	35	
salată de icre	50	40	30	25	60	
cafea	100	80	70	50	120	
pâine de casă	50	40	30	25	60	
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ						
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60	
legume diverse	100	80	70	50	120	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
13.00 PRÂNȚ						
ciorbă de pasăre cu usturoi	250	200	170	150	300	
fasole verde cu smântână	250	200	170	150	300	
pește (rasol sau fiert)	60	50	40	30	70	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ						
salată de țelină	250	200	170	150	300	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
19.30 CINA						
ciorbă de pasăre cu usturoi	125	100	80	75	150	
păstrăv umplut și sote de legume sau	250	200	170	150	300	
pui cu roșii	250	200	170	150	300	
pâine de casă	50	40	30	25	60	
21.30 cartofi copti	150	125	100	80	175	

Proteine (g)	110,90	90,15	73,68	61,46	132,60
Lipide (g)	62,77	50,44	40,91	35,04	75,18
Glucide (g)	277,20	227,08	185,16	150,45	330,04
Calorii (Kcal)	2.175	1.770	1.442	1.195	2.596

SUPLIMENTE NUTRIVITE

✓ Ceai diabetic – 2-3 căni pe zi

✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile

✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)

✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)

✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)

OBS.: În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:
- Ulei de lumină și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 19

ALIMENTE	(mg)	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250	
7.30 MIC DEJUN						
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250	
cereale încolțite	30	25	20	15	35	
terină de pește	50	40	30	25	60	
cafea	100	80	70	50	120	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ						
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60	
legume diverse	100	80	70	50	120	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
13.00 PRÂNZ						
borș moldovenesc din fasole boabe	250	200	170	150	300	
conopidă la cuptor	250	200	170	150	300	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ						
salată de macrou cu cartofi și brânză	250	200	170	150	300	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
19.30 CINA						
borș moldovenesc din fasole boabe	125	100	80	75	150	
pui cu vinete sau	250	200	170	150	300	
sufleu de pește	250	200	170	150	300	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
21.30 cartofi copti	150	125	100	80	175	

Proteine (g)	115,48	93,49	77,29	65,67	138,43
Lipide (g)	59,35	47,72	39,69	34,41	71,07
Glucide (g)	282,34	232,03	191,35	155,24	335,36
Calorii (Kcal)	2.182	1.777	1.470	1.225	2.602

SUPLIMENTE NUTRITIVE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 cani pe zi
 - ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
 - ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
 - ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
 - ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)
- OBS.:** În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:

- Ulei de lămâie și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 20

ALIMENTE	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250
7.30 MIC DEJUN					
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250
cereale încolțite	30	25	20	15	35
crochete din carne de pasăre	80	65	50	40	90
cafea	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ					
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60
legume diverse	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
13.00 PRÂNȚ					
supă de cartofi	250	200	170	150	300
musaca de vinete și boabe de fasole	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ					
salată de crudități cu salam și brânză	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
19.30 CINA					
supă de cartofi	125	100	80	75	150
crap sârbesc sau	250	200	170	150	300
pârjoale moldovenești	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190

Proteine (g)	112,74	91,48	75,30	63,41	133,82
Lipide (g)	66,59	53,63	44,11	37,88	78,96
Glucide (g)	279,27	229,07	188,57	152,84	330,29
Calorii (Kcal)	2.227	1.814	1.493	1.239	2.638

SUPLIMENTE NUTRITIVE

✓ Ceai diabetic – 2-3 căni pe zi

✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile

✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)

✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)

✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)

OBS.: În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:
- Ulei de lămiță și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 21

ALIMENTE	(mg)	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250	
7.30 MIC DEJUN						
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250	
cereale încolțite	30	25	20	15	35	
pastă din ficat de pasăre	50	40	30	25	60	
cafea	100	80	70	50	120	
pâine de casă	50	40	30	25	60	
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ						
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60	
legume diverse	100	80	70	50	120	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
13.00 PRÂNZ						
borș de zarzavat	250	200	170	150	300	
varză cu tăiței	250	200	170	150	300	
pește (rasol sau fiert)	60	50	40	30	70	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ						
salată boeuf	250	200	170	150	300	
19.30 CINA						
borș de zarzavat	125	100	80	75	150	
musaca de pește cu sfeclă roșie sau	250	200	170	150	300	
pui cu morcovi	250	200	170	150	300	
pâine de casă	50	40	30	25	60	
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190	

Proteine (g)	115,17	93,53	76,54	63,97	137,47
Lipide (g)	62,77	50,41	41,40	35,75	75,20
Glucide (g)	283,64	231,01	189,93	157,31	338,59
Calorii (Kcal)	2.216	1.797	1.476	1.238	2.648

SUPLIMENTE NUTRIVITE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 căni pe zi
 - ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
 - ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
 - ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
 - ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)
- OBS.:** În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:

- Ulei de lumină și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 22

ALIMENTE	CANTITATE (grame)					
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250	
7.30 MIC DEJUN						
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250	
cereale încolțite	30	25	20	15	35	
ou fiert tare	50	40	30	25	60	
cafea	100	80	70	50	120	
pâine de casă	50	40	30	25	60	
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ						
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60	
legume diverse	100	80	70	50	120	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
13.00 PRÂNZ						
supă-cremă din carne de pui	250	200	170	150	300	
musaca de legume cu sos tomat	250	200	170	150	300	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ						
salată de fasole verde	250	200	170	150	300	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
19.30 CINA						
supă-cremă din carne de pui	125	100	80	75	150	
pui cu ciuperci sau	250	200	170	150	300	
ouă umplute cu icre	250	200	170	150	300	
pâine de casă	50	40	30	25	60	
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190	

Proteine (g)	112,53	91,02	74,78	63,64	134,69
Lipide (g)	71,49	57,36	47,37	41,16	85,68
Glucide (g)	265,92	217,25	177,87	145,51	316,90
Calorii (Kcal)	2.216	1.797	1.476	1.240	2.648

SUPLIMENTE NUTRIVITE

✓ Ceai diabetic – 2-3 cani pe zi

✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile

✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)

✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)

✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)

OBS.: În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:
- Ulei de lumină și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 23

ALIMENTE	CANTITATE (grame)					
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250	
7.30 MIC DEJUN						
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250	
cereale încolțite	30	25	20	15	35	
zacuscă de legume	100	80	70	50	120	
cafea	100	80	70	50	120	
pâine de casă	50	40	30	25	60	
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ						
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60	
legume diverse	100	80	70	50	120	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
13.00 PRÂNZ						
ciorbă de varză albă	250	200	170	150	300	
iahtie de fasole boabe	250	200	170	150	300	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ						
salată mixtă cu grapefruit	250	200	170	150	300	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
19.30 CINA						
ciorbă de varză albă	125	100	80	75	150	
macrou (somon) cu roșii sau	250	200	170	150	300	
chebab de pui	250	200	170	150	300	
pâine de casă	50	40	30	25	60	
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190	

Proteine (g)	108,23	87,58	72,52	61,54	129,53
Lipide (g)	72,43	58,12	48,56	41,85	86,82
Glucide (g)	277,79	226,74	186,00	152,02	331,14
Calorii (Kcal)	2.257	1.829	1.512	1.265	2.697

SUPLIMENTE NUTRIVITE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 cani pe zi
- ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
- ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
- ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
- ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)

OBS.: În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:
 - Ulei de lumină și Ginkgo Biloba
 - Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 24

ALIMENTE	CANTITATE (grame)					
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250	
7.30 MIC DEJUN						
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250	
cereale încolțite	30	25	20	15	35	
omletă din albuș cu preparate din carne	120	100	80	65	140	
cafea	100	80	70	50	120	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ						
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60	
legume diverse	100	80	70	50	120	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
13.00 PRÂNȚ						
borș din sfeclă și carne de vită	250	200	170	150	300	
vinete provincial	250	200	170	150	300	
pește (rasol sau fiert)	60	50	40	30	70	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ						
salată de fasole boabe	250	200	170	150	300	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
19.30 CINA						
borș de sfeclă și carne de vită	125	100	80	75	150	
cod cu lămâie sau	250	200	170	150	300	
ouă umplute cu pește	250	200	170	150	300	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
21.30 cartofi copti	150	125	100	80	175	

Proteine (g)	117,39	95,86	78,99	65,63	139,87
Lipide (g)	56,10	45,29	37,54	32,25	66,98
Glucide (g)	286,52	235,39	194,73	158,09	340,37
Calorii (Kcal)	2.177	1.779	1.471	1.217	2.592

SUPLIMENTE NUTRIVITE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 cani pe zi
- ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
- ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
- ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
- ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)

OBS.: În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

- ✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:
 - Ulei de lămâie și Ginkgo Biloba
 - Ardei iute (consum permanent pentru cîine suportă)

Meniu 25

ALIMENTE	(gms)	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250	
7.30 MIC DEJUN						
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250	
cereale încolțite	30	25	20	15	35	
brânză dietetică	50	40	30	25	60	
cafea	100	80	70	50	120	
pâine de casă	50	40	30	25	60	
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ						
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60	
legume diverse	100	80	70	50	120	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
13.00 PRÂNZ						
supă de conopidă	250	200	170	150	300	
piure de legume	250	200	170	150	300	
pește (rasol sau fiert)	50	40	30	25	60	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ						
salată de Normandia	250	200	170	150	300	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
19.30 CINA						
supă de conopidă	125	100	80	75	150	
pește cu mazăre sau	250	200	170	150	300	
roșii umplute cu pastă de pește	250	200	170	150	300	
pâine de casă	50	40	30	25	60	
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190	

Proteine (g)	116,12	93,89	76,26	64,44	139,00
Lipide (g)	58,00	46,57	38,55	33,54	69,50
Glucide (g)	266,78	217,93	178,40	145,85	317,93
Calorii (Kcal)	2.112	1.713	1.404	1.176	2.523

SUPLIMENTE NUTRITIVE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 cani pe zi
- ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
- ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
- ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
- ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)

OBS.: În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:
- Ulei de lămâie și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 26

ALIMENTE	(grame)	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume		200	170	150	120	250
7.30 MIC DEJUN						
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic		200	170	150	120	250
cereale încolțite		30	25	20	15	35
crenvrurști de casă		80	65	50	40	90
cafea		100	80	70	50	120
pâine de casă		50	40	30	25	60
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ						
preparat din carne (la alegere)		50	40	30	25	60
legume diverse		100	80	70	50	120
pâine de casă		30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse		150	125	100	80	175
13.00 PRÂNZ						
supă poloneză din carne de găină		250	200	170	150	300
dovlecei cu piper		250	200	170	150	300
pește (rasol sau fiert)		50	40	30	25	60
pâine de casă		30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse		150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ						
salată de ciuperci cu ouă		250	200	170	150	300
pâine de casă		30	25	20	15	35
19.30 CINA						
supă poloneză din carne de găină		125	100	80	75	150
foietaj de pește cu spanac (urzici) sau		250	200	170	150	300
chiftele cu măr		250	200	170	150	300
pâine de casă		50	40	30	25	60
21.30 iaurt dietetic		170	140	110	90	190

Proteine (g)	117,68	95,26	77,45	65,29	140,14
Lipide (g)	69,91	56,23	46,19	39,68	83,04
Glucide (g)	254,64	208,23	170,27	138,77	303,37
Calorii (Kcal)	2.177	1.768	1.446	1.206	2.591

SUPLIMENTE NUTRIVITE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 căni pe zi
 - ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
 - ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
 - ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
 - ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)
- OBS.:** În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:
 - Ulei de lumină și Ginkgo Biloba
 - Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 27

ALIMENTE	(ml)	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250	
7.30 MIC DEJUN						
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250	
cereale încolțite	30	25	20	15	35	
pastă de pește	30	25	20	15	35	
cafea	100	80	70	50	120	
pâine de casă	50	40	30	25	60	
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ						
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60	
legume diverse	100	80	70	50	120	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
13.00 PRÂNZ						
supă-cremă de mazăre	250	200	170	150	300	
roșii umplute cu orez	250	200	170	150	300	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175	
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ						
salată germană cu maioneză	250	200	170	150	300	
pâine de casă	30	25	20	15	35	
19.30 CINA						
supă-cremă de mazăre	125	100	80	75	150	
cordon bleu din filé de pește sau	250	200	170	150	300	
pui soté cu conopidă	250	200	170	150	300	
pâine de casă	50	40	30	25	60	
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190	

Proteine (g)	109,55	88,81	73,26	62,04	130,95
Lipide (g)	64,29	51,68	42,89	37,22	76,98
Glucide (g)	280,76	229,15	187,89	154,37	334,69
Calorii (Kcal)	2.199	1.784	1.470	1.234	2.625

SUPLIMENTE NUTRITIVE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 căni pe zi
 - ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
 - ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
 - ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
 - ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)
- OBS.:** În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:

- Ulei de lămiță și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 28

ALIMENTE		CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume		200	170	150	120	250
7.30 MIC DEJUN						
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic		200	170	150	120	250
cereale încolțite		30	25	20	15	35
salată de icre		50	40	30	25	60
cafea		100	80	70	50	120
pâine de casă		50	40	30	25	60
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ						
preparat din carne (la alegere)		50	40	30	25	60
legume diverse		100	80	70	50	120
pâine de casă		30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse		150	125	100	80	175
13.00 PRÂNZ						
ciorbă din măruntaie de pui		250	200	170	150	300
ghiveci de legume proaspete		250	200	170	150	300
pește (rasol sau fiert)		50	40	30	25	60
pâine de casă		30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse		150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ						
salată de orez cu fructe (exotică)		250	200	170	150	300
pâine de casă		30	25	20	15	35
19.30 CINA						
ciorbă din măruntaie de pui		125	100	80	75	150
filé de șalău cu legume sau		250	200	170	150	300
pui la tavă cu usturoi și mămăligă		250	200	170	150	300
pâine de casă		30	25	20	15	35
21.30 iaurt dietetic		170	140	110	90	190

Proteine (g)	110,64	89,57	72,76	61,50	132,36
Lipide (g)	61,40	49,32	39,94	34,30	73,55
Glucide (g)	276,08	225,79	185,98	152,07	328,67
Calorii (Kcal)	2.157	1.752	1.433	1.195	2.575

SUPLIMENTE NUTRITIVE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 căni pe zi
- ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
- ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
- ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
- ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)

OBS.: În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:

- Ulei de lămâie și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 29

ALIMENTE	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250
7.30 MIC DEJUN					
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250
cereale încolțite	30	25	20	15	35
terină de pește	60	50	40	30	70
cafea	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ					
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60
legume diverse	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
13.00 PRÂNZ					
supă-cremă de fasole boabe	250	200	170	150	300
cartofi cu ciuperci	250	200	170	150	300
pește (rasol sau fiert)	50	40	30	25	60
pâine de casă	30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ					
salată de crudități	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
19.30 CINA					
supă-cremă de fasole boabe	125	100	80	75	150
crap pe varză sau	250	200	170	150	300
chifeluțe marinate	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190

Proteine (g)	113,33	92,14	75,22	62,88	135,17
Lipide (g)	62,84	50,58	41,90	36,35	75,19
Glucide (g)	284,63	233,20	193,22	158,00	338,37
Calorii (Kcal)	2.217	1.805	1.491	1.244	2.641

SUPLIMENTE NUTRITIVE

- ✓ Ceai diabetic – 2-3 cani pe zi
 - ✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile
 - ✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)
 - ✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)
 - ✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)
- OBS.:** În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:

- Ulei de lămâie și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

Meniu 30

ALIMENTE	CANTITATE (grame)				
7.00 suc de legume	200	170	150	120	250
7.30 MIC DEJUN					
lapte degresat / ceai / iaurt dietetic	200	170	150	120	250
cereale încolțite	30	25	20	15	35
crochete din carne de pasăre	40	35	30	25	50
cafea	100	80	70	50	120
pâine de casă	50	40	30	25	60
10.00 GUSTAREA DE DIMINEAȚĂ					
preparat din carne (la alegere)	50	40	30	25	60
legume diverse	100	80	70	50	120
pâine de casă	30	25	20	15	35
12.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
13.00 PRÂNZ					
ciorbă din carne de pui și roșii	250	200	170	150	300
soté de legume	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
15.00 fructe diverse	150	125	100	80	175
17.00 GUSTAREA DE DUPĂ-AMIAZĂ					
salată de năut	250	200	170	150	300
pâine de casă	30	25	20	15	35
19.30 CINA					
ciorbă din carne de pui și roșii	125	100	80	75	150
filé de șalău cu ciuperci sau	250	200	170	150	300
frigărui de pui cu piure de legume	250	200	170	150	300
pâine de casă	50	40	30	25	60
21.30 iaurt dietetic	170	140	110	90	190

Proteine (g)	111,31	90,54	75,05	63,77	133,56
Lipide (g)	65,04	52,60	43,83	38,02	78,21
Glucide (g)	266,09	218,28	178,90	145,94	317,71
Calorii (Kcal)	2.152	1.755	1.449	1.213	2.577

SUPLIMENTE NUTRITIVE

✓ Ceai diabetic – 2-3 căni pe zi

✓ Aloe Vera se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile

✓ Mineralele se consumă în cure de 40 de zile, apoi se face o pauză de 40 de zile (în dozele recomandate)

✓ Antioxidanți - cură permanentă (în dozele recomandate)

✓ Complex de vitamine B – se administrează 60 de zile cu 20 de zile pauză (în dozele recomandate)

OBS.: În pauza de 40 de zile după administrarea de Aloe Vera se vor administra minerale (40 de zile).

✓ În complicațiile neuropatice se vor administra în plus:
- Ulei de lămiță și Ginkgo Biloba
- Ardei iute (consum permanent pentru cine suportă)

PREPARATE CULINARE DIVERSE

Retete

CÂRNAȚI PROASPETI DE CASĂ

carne de porc (pasăre)		ardei iute	g	2	
macră	g	500	apă caldută	ml	50-100
carne de vită slabă	g	200	mațe	g	50
usturoi			g	10	
cimbru			g	3	

Gramaj finit



Se

cimbru

Carne

dată

apa, usturoi

subțiri și

24 de ore. Se

Se

Se

Se

Se

Se

Se

Se

Se

Se

Se

Se

Se

Se

Se

Se

Se

Se

Se

Se



filă de pește

usturoi

pâine

ouă

Gramaj finit

Se

Se

Se

Se

Se

ALIMENTE

CANTITATE (grame)

100 suc de legume 200 170 150 120 250

10.30 MIC DEJUN

lapte degresat / ceai / iaurt dietetic 200 170 150 120 250

cereale incoltite 30 25 20 15 20

crocheta din carne de pasare 50 40 30 25 60

cafea 50 40 30 25 60

paine de casa 50 40 30 25 60

10.00 GUSTAREA DE DIMINEATA

preparat din carne (la alegere) 50 40 30 25 60

legume diverse 100 80 60 50 120

paine de casa 50 40 30 25 60

12.00 FRUCTE DIVERSE

13.00 PRANZ

ciorba de carne 100 80 60 50 120

poté de legume 50 40 30 25 60

paine de casa 50 40 30 25 60

15.00 FRUCTE DIVERSE

17.00 GUSTAREA DE DIMINEATA

ciocolata de ciocolata 50 40 30 25 60

paine de casa 50 40 30 25 60

19.30 CINA

ciorba din carne de pasare 100 80 60 50 120

file de galina cu supa de legume 50 40 30 25 60

file de galina cu supa de legume 50 40 30 25 60

paine de casa 50 40 30 25 60

21.30 LAPTE DIETETIC

21.30 LAPTE DIETETIC

SUPLIMENTE NUTRITIVE

✓ Ceai diabetic - 2-3 cani pe zi

✓ Aloe Vera se consuma in cure de 40 de zile, apoi se face o pauza de 40 de zile

✓ Mineralele se consuma in cure de 40 de zile, apoi se face o pauza de 40 de zile

✓ Aloe Vera se consuma in cure de 40 de zile, apoi se face o pauza de 40 de zile

✓ Aloe Vera se consuma in cure de 40 de zile, apoi se face o pauza de 40 de zile

✓ Aloe Vera se consuma in cure de 40 de zile, apoi se face o pauza de 40 de zile

✓ Aloe Vera se consuma in cure de 40 de zile, apoi se face o pauza de 40 de zile

✓ Aloe Vera se consuma in cure de 40 de zile, apoi se face o pauza de 40 de zile

✓ Aloe Vera se consuma in cure de 40 de zile, apoi se face o pauza de 40 de zile

✓ Aloe Vera se consuma in cure de 40 de zile, apoi se face o pauza de 40 de zile



PREPARATE CULINARE DIVERSE

mic dejun și gustarea de dimineață

PC 1

CÂRNAȚI PROASPEȚI DE CASĂ

carne de porc (pasăre)			ardei iute	g	2
macră	g	500	apă caldută	ml	50-100
carne de vită slabă	g	200	mațe	g	50
usturoi	g	50	sare	g	10
cimbru	g	3	piper boabe	g	3

Gramaj finit pentru o porție: 800 g



Proces tehnologic

Se curăță carnea de tendoane sau piele (cea de pasăre). Usturoiul, cimbrul, piperul și ardeii iuți se pisează mărunt. Se curăță mațele.



Mod de preparare

Carnea de vită se toacă fin de două ori. Carnea de porc (pasăre) se toacă o dată sau se taie în bucăți foarte mici. Se amestecă toată carnea, se adaugă apa, usturoiul, cimbrul, sarea, piperul, ardeii iuți. Se umplu mațele (mai subțiri sau mai groase), dar nu se presează tare. Se lasă la zvântat la rece 24 de ore. Se păstrează la frigider (dacă este posibil în vid).



Servire

Se prepară la grătar sau la cuptor.

PC 2

CHIFTELUȚE DIN PEȘTE

filé de pește	g	900	făină	g	100
usturoi	g	30	pătrunjel	g	40
pâine	g	100	piper	g	2
ouă	buc	4	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 1000 g



Proces tehnologic

Peștele se curăță de oase și se spală. Usturoiul se pisează. Pătrunjelul se toacă mărunt.



Mod de preparare

Peștele și pâinea se dau prin mașina de tocat. Se amestecă bine cu ouăle, pătrunjelul, sarea, usturoiul și piperul. Se formează chifteluțe de circa 25-30g, care se dau prin făină, apoi se fierb în aburi.



Servire

Se servesc reci sau calde.

PC 3

CRENVURȘTI DE CASĂ

carne de vită			chimen	g	1
(vițel, mânzat)	g	200	mațe de oaie	g	50
carne de pasăre	g	300	ulei	ml	50
boia de ardei	g	5	pipet	g	2
nucșoară	g	1	sare	g	5

Gramaj finit pentru o porție: 700 g



Proces tehnologic

Se curăță carnea de tendoane și de piele. Se dă prin mașina de tocat, cu sită fină, de două ori. Mațele se curăță.



Mod de preparare

Se frământă bine tocătura cu uleiul și restul ingredientelor, adăugând apă rece, astfel încât să se obțină consistența dorită. Se umplu mațele și se formează crenvurști cu lungimea de 12-15 cm. Se fierb 4-6 minute la foc mic, înainte de a fi consumați.



Servire

Se servesc fierbinți, cu sos de muștar, hrean sau usturoi, sau la diferite preparate.

CROCHETE DIN CARNE DE PASĂRE

carne de pui (curcan)	g	300	făină	g	30
ceapă (opțional)	g	50	lapte degresat	ml	150
usturoi (opțional)	g	20	ulei	ml	30
ouă	buc	2	pipер	g	2
pesmet	g	150	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 500 g



Proces tehnologic

Carnea se spală și se curăță de piele și tendoane. Ceapa și usturoiul se toacă mărunt. Un ou se bate spumă.



Mod de preparare

Făina se dizolvă în lapte și se fierbe la foc mic 3 minute. Carnea, ceapa și usturoiul se înăbușă în ulei, 2-3 minute, după care se dau prin mașina de tocat cu sită deasă. Se amestecă cu un ou, făina dizolvată în lapte, piperul și sarea. Amestecul obținut se frământă, apoi se fasonează sub formă de bastonașe. Acestea se dau prin oul bătut și apoi prin pesmet. Se pun într-o tavă unsă cu ulei și se coc la 150°C, timp de 6-7 minute.

Obs. Se poate utiliza și carnea rămasă de la prepararea altor feluri de mâncare. În loc de pui (curcan), se poate folosi și carnea de pește.



Servire

Crochetele se servesc calde sau reci.

PC 5

OMLETĂ DIN ALBUȘ CU PREPARATE DIN CARNE

preparate din carne*	g	100	mirodenii	g	1
ouă	buc	10	pipер	g	1
ulei	ml	10	sare	g	5

Gramaj finit pentru o porție: 600 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Se folosește, la alegere, unul dintre preparatele de carne și se taie fâșii. Se separă albușurile de gălbenușuri.



Mod de preparare

În uleiul puțin încins se înăbușă preparatul din carne, apoi se adaugă sarea, piperul și albușul. Se amestecă până când albușul capătă consistența dorită. La sfârșit se adaugă mirodeniile.



Servire

Preparatul se servește cald.

PC 6

PASTĂ DIN CARNE DE CURCAN

carne de curcan fără os	g	650	muștar	g	25
ceapă	g	50	ulei	ml	30
gogoșari în oțet	g	50	pipet	g	3
castraveți murați	g	50	sare	g	20
iaurt	g	75			

Gramaj finit pentru o porție: 900 g



Proces tehnologic

Carnea de curcan se taie în bucăți mici. Ceapa și gogoșarii se toacă mărunt, iar castraveții murați se taie rondele.



Mod de preparare

Bucățile de carne și ceapă se înăbușă în ulei, apoi carnea și ceapa se dau prin mașina de tocat de 2-3 ori. Peste pasta obținută se adaugă iaurtul, sare, pipet și muștar. Compoziția astfel obținută se bate cu telul până la omogenizare.



Servire

Preparatul se servește rece, cu decor de felii de gogoșari și castraveți murați.

PC 7

PASTĂ DIN FICAT DE PASĂRE (PATEU DE FICAT)

ficăței de pasăre	g	300	ulei	ml	50
ceapă (opțional)	g	70	pipet	g	2
coniac	ml	15	sare	g	6
nucșoară (opțional)	g	1			

Gramaj finit pentru o porție: 400 g



Proces tehnologic

Ficăței se spală și se curăță de pieleță. Ceapa se toacă.



Mod de preparare

Ficăței se țin în apă rece, apoi se pun la fiert. Înainte de primul clocot se scot și se călesc împreună cu ceapa în ulei, timp de 5 minute. Se răcesc și se dau prin mașina de tocat cu sită deasă. Se amestecă cu restul de ingrediente și se freacă bine. Dacă compoziția este prea tare, se poate adăuga puțin lapte. Se păstrează la frigider.



Servire

Preparatul se servește rece.

PC 8

PASTĂ DE PEȘTE

macrou sărat sau afumat	g	500	zeamă de lămâie	ml	15
maioneză de casă*	g	100	muștar	g	10
ceapă	g	25	piper	g	2

Gramaj finit pentru o porție: 500 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Peștele se desărează (circa 8 ore), se curăță de piele și de oase și se trece prin mașina de tocat. Ceapa se rade fin.



Mod de preparare

Carnea tocată se amestecă cu maioneza, muștarul, zeama de lămâie, ceapa rasă și piperul.



Servire

Pasta se servește sub formă de tartine.

RULADĂ DE CURCAN CU CIUPERCI

piept de curcan	g	500	supă de pasăre*	ml	400
ciuperci	g	300	vin alb	ml	50
ouă	buc	2	salvie	g	2
ceapă uscată	g	50	ulei	ml	40
usturoi	g	20	pipер	g	2
făină	g	15	sare	g	6
zeamă de lămâie	ml	15			

Gramaj finit pentru o porție: 900 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Pieptul de curcan se bate și se fasonează, pentru a obține dreptunghiuri egale. Resturile de piept se toacă mărunt. Ciupercile se opăresc și se taie felii. Ceapa și usturoiul se toacă. Ouăle se bat.



Mod de preparare

Ceapa, făina și usturoiul se înăbușă în 25 ml de ulei. Se adaugă ciupercile, zeama de lămâie, piperul, sarea, salvia și ouăle. Cu această compoziție se umplu bucățile de piept de curcan, apoi se rulează și se leagă cu ață. Se rumenesc ușor în 15 ml de ulei, se adaugă supa, puțină sare și piper și se fierb înăbușit 15 minute. Se adaugă vinul și se dau la cuptor 10 minute. Când se răcesc, se dezleagă ața. Sosul se strecoară și se adaugă peste ruladă.



Servire

Se servesc calde sau reci.

RULADĂ DE VITĂ

carne macră de vită	g	1000	foi de dafin	g	0,5
roșii	g	200	oțet	ml	20
ceapă	g	100	vin alb	ml	50
usturoi	g	30	pipер	g	2
ouă	buc	2	sare	g	5
boia de ardei	g	2			

Gramaj finit pentru o porție: 1000 g



Proces tehnologic

Roșiile se curăță de pielită și se taie în felii subțiri. Ceapa se curăță și se taie solzi, usturoiul se pisează. Ouăle se fierb și se taie felii. Carnea se curăță de piele și de tendoane; se taie în fâșii foarte subțiri, dar cu o suprafață cât mai mare. Se pun la macerat de seara în apă cu oțet, ceapa tăiată solzi, 1 g de piper, 15 g de usturoi pisat, 1 g de boia de ardei, 50 ml de vin și puțină sare.



Mod de preparare

Se scot din baie fâșiile de carne, se așază pe un tifon curat, astfel încât să se obțină aproximativ un dreptunghi. Deasupra se presară ouăle tăiate, roșiile, restul de piper și sare. Se rulează și se strânge foarte tare într-un tifon. Se leagă și se pune la fiert timp de o oră în apă (cât să-l cuprindă) cu foile de dafin, restul de usturoi și de boia și puțină sare. După ce a fiert, se scoate și se ține la frigider 24 de ore. Se dă jos tifonul și se taie felii pe măsură ce se consumă.

Obs. Pentru cine tolerează, se poate unge cu ulei picant pentru a rezista mai bine în timp.



Servire

Rulada se servește rece sau caldă.

PC 11

SALAM DE CASĂ

carne de vită (de la gât)	g	500	boia de ardei	g	3
carne fără os de pui (curcan)	g	1000	ienibahar pisat	g	2
mațe de vită netede	g	100	piper macinat	g	10
usturoi	g	30	sare	g	10

Gramaj finit pentru o porție: 1500 g



Proces tehnologic

Carnea de vită se curăță de tendoane, grăsimi și piele și se dă de două ori prin mașina de tocat cu sită deasă. Carnea de pasăre (pulpă sau piept) se curăță de pielită și se taie cubulețe (10-20 g fiecare). Usturoiul se curăță și se pisează. Mațele se curăță și se spală.



Mod de preparare

Carnea de pasăre se sarează, se presară cu piper, se adaugă usturoiul pisat și boiaua de ardei (dulce sau iute, după gust). Se freacă totul bine câteva minute. Se presează bine într-un vas închis ermetic. Se pot folosi vasele

vidate (dacă există în gospodărie). Se ține la frigider 48 de ore. Carnea de vită tocată se sarează, se presară cu piper, ienibahar, usturoi și se frământă foarte bine. Se înglobează carnea de pasăre și se amestecă bine. Se umplu mațele, presând puternic pentru a elimina aerul. Se lasă o zi la uscat într-un loc rece și bine ventilat. Pentru că nu se recomandă afumarea, salamul se va freca cu ardei iute macerat în ulei și puțină boia și se mai ține la uscat o zi. După aceasta, se pune la fiert în poziție verticală, timp de o oră la foc mic, la o temperatură de circa 80°C. Se usucă și se păstrează la frigider, la temperatură cât mai mică.

Obs. Salamul este mai bun dacă se folosește, în loc de carne de pasăre, carne de porc foarte slabă. Dar, în acest fel, este indicat a se prepara ocazional.



Servire

Preparatul se servește rece.

PC 12

SALATĂ DE ICRE

icre de crap proaspete	g	200	ceapă	g	50
miez de pâine	g	50	ulei	ml	100
muștar	g	10	sare	g	5
lămâie	g	50			
Gramaj finit pentru o porție: 400 g					



Proces tehnologic

Icrele se spală și se curăță de piele. Se sarează și se pun la cald în bain marie până se înroșesc. Pâinea se înmoaie în apă și se stoarce bine. Lămâia se stoarce de zeamă. Ceapa se toacă foarte mărunt.



Mod de preparare

Icrele înroșite împreună cu pâinea înmuiată și puțin ulei se bat, adăugându-se puțin câte puțin tot uleiul. Se adaugă după gust zeama de lămâie, muștarul și ceapa. Se ornează cu măslina, gogoșari, felii de lămâie.



Servire

Se servesc sub formă de tartine.

TERINĂ DE CURCAN CU LEGUME

carne de curcan	g	400	lapte	ml	100
morcovi	g	50	iaurt	g	100
ceapă	g	50	nucșoară pisată	g	1
mazăre	g	50	pipper	g	1
ouă	buc	6	sare	g	5

Gramaj finit pentru o porție: 800 g



Proces tehnologic

Carnea de curcan se spală și se curăță de pielită. Se dă prin mașina de tocat cu sită fină. Morcovii și ceapa se toacă mărunt. Mazărea se spală. Două ouă se fierb și se taie fâșii, iar celelalte se bat cu telul.



Mod de preparare

Carnea tocată se amestecă cu morcovii, ceapa, mazărea, iaurtul, laptele, pipperul, nucșoara, sarea și, la sfârșit, ouăle fierte și cele bătute. Se unge o formă de cuptor cu puțin ulei, se toarnă compoziția obținută și se acoperă cu o folie de aluminiu. Se dă la cuptor (180°C) timp de 30 de minute. Se scoate folia și se rumenește 15 minute.



Servire

Preparatul se servește cald sau rece.

TERINĂ DE PEȘTE

macrou, cod, șalău (filé)	g	500	coajă de lămâie	g	10
ouă	buc	4	anason	g	2
iaurt	g	100	pipper	g	2
lapte	ml	100	sare	g	4
miez de pâine	g	100			

Gramaj finit pentru o porție: 800 g



Proces tehnologic

Peștele se spală, se curăță de oase și de piele. Se toacă mărunt cu cuțitul sau se dă prin mașina de tocat cu sită mare. După pește se toacă prin mașină și miezul de pâine. Se rade coaja de lămâie. Ouăle se bat spumă.



Mod de preparare

La tocătura de pește și pâine se adaugă laptele, iaurtul, coaja de lămâie, anasonul, pipperul, sarea și se amestecă totul, apoi se adaugă ouăle. Se unge o tava de cuptor cu puțin ulei, se pune umplutura, se acoperă cu capac (folie

de aluminiu) și se lasă 15 minute. Se scoate folia și se mai rumenește încă 15 minute.



Servire

Preparatul se servește cald sau rece.

PC 15

ZACUSCĂ DE LEGUME

ciuperci	g	500	boia de ardei	g	2
ardei gras	g	300	foi de dafin	g	0,3
roșii	g	500	ulei	ml	50
ceapă	g	300	mirodenii	g	1
vinete (opțional)	g	200	sare	g	8

Gramaj finit pentru o porție: 1200 g



Proces tehnologic

Ciupercile se spală, se țin în apă cu sare, 15 minute, apoi se taie fâșii. Roșiile se curăță de pielită și se taie cubulețe. Ceapa se toacă fin, iar ardeiul gras se taie în fâșii subțiri.



Mod de preparare

Se călesc în ulei, pe rând, ardeiul gras și ceapa, 2-3 minute. Se adaugă ciupercile și se mai înăbușă 4-5 minute. La sfârșit se adaugă roșiile, sarea, foile de dafin, mirodeniile și boiaua de ardei. Se mai fierbe totul 4 minute.

Obs. Dacă preferați zacusca cu vinete, acestea se curăță de pielită, se toacă mărunt și se coc în cuptor 5-8 minute. Se adaugă în amestecul de legume. La sfârșit zacusca se pune în borcane mici cu capac. Acestea se fierb în apă circa 10 minute. Se lasă să se răcească încet, apoi se păstrează la frigider.



Servire

Se servește rece sau caldă.

SUPE-CIORBE

SC 1

BORȘ RUSESC

carne de vită	g	200	roșii proaspete	g	150
morcovi	g	100	pătrunjel verde	g	25
ceapă	g	100	ardei gras	g	50
varză dulce	g	100	borș*	ml	1000
sfeclă roșie	g	100	iaurt	g	150
cartofi	g	200	ulei	ml	20
leuștean verde	g	25	pipер	g	1
țelină rădăcină	g	50	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Carnea se curăță de piele și se porționează. Morcovii, țelina, sfecla roșie, cartofii, varza, ardeii grași și ceapa se curăță și se taie sub formă de cuburi, iar roșiile proaspete se taie felii. Sfecla roșie se fierbe în borș (500 ml) pentru a-și menține culoarea. Restul de borș se fierbe și se strecoară. Pătrunjelul și leușteanul verde se toacă mărunt.



Mod de preparare

Carnea se fierbe în circa 1,5 litri de apă cu sare și se înlătură spuma. Morcovii, țelina, ceapa, varza și ardeii grași se înăbușă în ulei cu 100 ml de apă. Când carnea este aproape fiartă, se adaugă legumele înăbușite și cartofii. Se adaugă apoi roșiile, sfecla și restul de borș și se continuă fierberea circa 5 minute. Spre sfârșitul fierberii se adaugă leușteanul, jumătate din cantitatea de pătrunjel verde, piper și sare.



Servire

Borșul se servește fierbinte, cu iaurt și pătrunjel verde deasupra.

BORȘ DIN SFECLĂ ȘI CARNE DE VITĂ

carne de vită	g	250	borș*	ml	500
sfeclă roșie	g	600	iaurt	g	100
ceapă	g	150	ulei	ml	40
morcovi	g	100	pipër	g	1
țelină rădăcină	g	100	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Carnea se curăță de piele și se porționează în 5 bucăți. Sfecla se curăță de coajă și se spală; 500 g se taie în fâșii înguste, iar restul (100 g) se rade fin. Ceapa se toacă mărunt, iar morcovii și țelina se taie în fâșii foarte înguste. Borșul se fierbe și se strecoară.



Mod de preparare

Carnea se fierbe în circa 1,5 litri de apă cu sare și se înlătură spuma. Când carnea a fiert pe jumătate se adaugă ceapa, morcovii și țelina și se continuă fierberea 7 minute. Separat, se înăbușă în ulei sfecla tăiată în fâșii foarte înguste și se adaugă peste legume și carne. Din sfecla rasă se extrage sucul și se adaugă la borș. Când au fiert carnea și legumele, se adaugă pipëru, borșul și se continuă fierberea încă 5 minute.



Servire

Borșul se servește fierbinte, cu iaurt deasupra.

BORȘ DE ZARZAVAT

ceapă	g	75	pătrunjel rădăcină	g	25
morcovi	g	50	păstârnac	g	25
cartofi	g	75	țelină	g	25
roșii	g	75	leuștean	g	25
ardei	g	25	iaurt	g	75
sfeclă roșie	g	50	borș*	ml	1000
varză	g	50	ulei	ml	30
dovlecei	g	50	pipër	g	1
fasole verde	g	50	sare	g	6
orez	g	20			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Morcovii, țelina, sfecla, păstârnacul și pătrunjelul se curăță, se spală și se rad; varza se taie fideluță, ceapa se toacă mărunț, dovleceii și cartofii se taie în cuburi mici, fasolea se taie în bucăți, iar roșiile și ardeii se taie felii. Leușteanul se toacă mărunț. Orezul se spală. Borșul se fierbe și se strecoară.



Mod de preparare

Morcovii, țelina, sfecla, păstârnacul, pătrunjelul, ceapa, varza și ardeii se înăbușă în ulei, apoi se pun la fiert în 1,5 litri de apă. După ce au dat în clocot, se adaugă fasolea, cartofii, dovleceii, orezul și roșiile. Se lasă să fiarbă până se înmoaie zarzavatul (5-7 minute). Se sarează, se presară leușteanul verde și piperul, apoi se adaugă borșul fiert separat. Se mai lasă la fiert aproximativ 3 minute.



Servire

Borșul se servește fierbinte, cu iaurt.

SC 4

BORȘ MOLDOVENESC DIN FASOLE BOABE

fasole boabe	g	250	roși proaspete	g	200
morcovi	g	100	ardei gras	g	50
ceapă	g	100	borș*	ml	500
țelină rădăcină	g	50	foi de dafin	g	0,25
cimbru	g	1	ulei	ml	40
leuștean verde	g	25	piper	g	1
pătrunjel verde	g	25	sare	g	6
Gramaj finit pentru o porție: 300 g					

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Fasolea se spală și se ține în apă rece 12 ore. Se fierbe, se îndepărtează apa după 10-15 minute, se adaugă un litru de apă fierbinte și se continuă fierberea. Morcovii, ceapa, țelina, ardeii, leușteanul și pătrunjelul verde se curăță, se spală și se toacă mărunț. Roșiile proaspete se opăresc, se decojesc și se taie felii. Borșul se fierbe și se strecoară.



Mod de preparare

Când fasolea este fiartă pe jumătate, se adaugă morcovii, țelina și ceapa înăbușite în ulei, ardeiul, cimbrul și foile de dafin. Spre sfârșitul fierberii se adaugă roșiile și sarea și se continuă fierberea 5 minute, după care se

adaugă piperul, borșul, leușteanul și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde. Se mai fierbe totul 5 minute.



Servire

Borșul se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

SC 5

CIORBĂ ARDELENEASCĂ DIN CARNE DE VITĂ

cap de piept de vită cu os	g	500	iaurt	g	100
ceapă	g	100	ouă	buc	2
morcovi	g	100	orez	g	40
rădăcină de pătrunjel și			pătrunjel verde	g	30
păstârnac	g	100	oțet din vin	ml	30
tarhon verde	g	30	piper	g	1
smântână sau	g	40	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Carnea se spală și se porționează. Morcovii, ceapa, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se toacă mărunt. Orezul se fierbe. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Tarhonul se opărește și se taie mărunt.



Mod de preparare

Carnea se fierbe în apă (circa 1,5 l) cu sare și se înlătură spuma. Se adaugă morcovii, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel și ceapa și se fierb împreună. După 15 minute se adaugă orezul, tarhonul și o compoziție formată din ouă, smântână (iaurt) și piper. După 5 minute de fierbere se adaugă oțetul și sarea.



Servire

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

CIORBĂ ARDELENEASCĂ DE LOBODĂ

lobodă	g	600	ouă	buc	2
supă de oase*	ml	800	oțet din vin	ml	40
ceapă	g	100	tarhon verde	g	50
ceapă verde	g	100	pătrunjel verde	g	50
țelină rădăcină	g	50	ulei	ml	30
morcovi	g	100	piper	g	1
orez	g	30	sare	g	6
iaurt	g	300			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Loboda se curăță, se spală și se taie fâșii. Ceapa, morcovii și țelina se toacă mărunt. Orezul se fierbe. Tarhonul, ceapa verde și pătrunjelul se toacă mărunt.



Mod de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu morcovii, ceapa și țelina înăbușite în ulei. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă ceapa verde, orezul și loboda. După 5 minute de fierbere, se adaugă oțetul, compoziția formată din ouă și iaurt, tarhonul, piper și sare și se mai fierbe totul 3 minute.



Servire

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

SC 7

CIORBĂ DE BURTĂ (rețetă ocazională)

burtă de vită	g	1500	smântână	g	150
oase de vită	g	500	oțet din vin	ml	50
morcovi	g	200	făină	g	50
ceapă	g	200	ulei	ml	50
țelină rădăcină	g	100	sare	g	8
usturoi	g	70			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Burta și oasele se spală în mai multe ape, se țin în apă cu oțet 30 de minute, apoi se clătesc. 100 g de morcovi se rad și se călesc în ulei, 5 minute, apoi se adaugă 50 ml de apă și se mai fierb 10 minute, după care se strecoară. Restul de morcovi și rădăcina de țelină se curăță, se spală și se taie în două sau patru, pe lungime. Ceapa se taie în două. Usturoiul se curăță și se spală; 35 g se zdrobesc, iar restul se face mujdei.



Mod de preparare

Burta și oasele de vită se fierb circa 6 ore în 6 l de apă și se înlătură spuma, după care se adaugă morcovii tăiați, ceapa, rădăcina de țelină, usturoiul zdrobit și sare. După fierbere, burta se taie în fâșii subțiri, lungi de circa 5 cm. Zeama se strecoară și se toarnă peste fâșiile de burtă. Separat, se amestecă făina cu smântâna și se toarnă treptat în ciorbă, amestecând continuu. Se adaugă oțetul, zeama de la morcovii căliți și usturoiul mujdei. Se mai fierbe totul 5 minute.



Servire

Ciorba se servește fierbinte.

SC 8

CIORBĂ DIN CARNE DE PUI ȘI ROȘII

carne de pui	g	300	lămâie	g	50
ceapă	g	100	leuștean verde	g	20
morcovi	g	100	pătrunjel verde	g	30
rădăcină de țelină	g	50	ulei	ml	30
roșii proaspete	g	600	pipер	g	1
orez	g	40	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Carnea de pui se porționează și se spală. Ceapa, morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie mărunt, iar roșiile proaspete se opăresc și se decojesc. Orezul se trece prin jet de apă rece. Leușteanul și pătrunjelul verde se toacă mărunt. Lămâia se stoarce de zeamă.



Mod de preparare

Carnea se fierbe în circa un litru de apă cu sare și se înlătură spuma, apoi se adaugă morcovii, țelina și ceapa. Când carnea și legumele sunt fierte, se

adaugă roșiile, orezul, uleiul, leușteanul verde, piperul, zeama de lămâie (după gust) și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.



Servire

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

SC 9

CIORBĂ DE DOVLECEI (À LA GREC)

dovlecei proaspeți	g	600	orez	g	30
supă de oase*	ml	1000	ouă	buc	2
ceapă	g	100	lămâie	g	70
țelină rădăcină	g	50	mărar verde	g	50
rădăcină de pătrunjel și			ulei	ml	20
păstârnac	g	50	pipер	g	1
morcovi	g	100	sare	g	6
iaurt	g	300			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Dovleceii se curăță, se spală și se taie cuburi. Ceapa, morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel și de păstârnac și mărarul se toacă mărunt. Orezul se fierbe. Se extrage suc de lămâie.



Mod de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu morcovii, țelina, păstârnacul, rădăcina de pătrunjel și ceapa înăbușite în ulei. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă orezul și dovleceii și se continuă fierberea 5 minute. Se încorporează apoi compoziția formată din ouă, iaurt, sare și piper. Se adaugă mărar verde și suc de lămâie (după gust) și se mai fierbe totul încă 3 minute.



Servire

Ciorba se servește fierbinte.

CIORBĂ DE DOVLECEI UMPLUȚI (rețetă de sărbători)

dovlecei proaspeți	g	1000	făină	g	25
supă de oase*	ml	1000	orez	g	75
carne de vită	g	200	mărar verde	g	25
ceapă	g	100	pătrunjel verde	g	25
țelină rădăcină	g	50	lămâie	g	75
rădăcină de pătrunjel	g	50	ulei	ml	50
morcovi	g	100	piper măcinat	g	1
smântână (sau iaurt)	g	100	sare	g	6
ouă	buc	2			

Gramaj finit pentru o porție: 400 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Dovleceii (nu prea mari și de mărimi aproape egale), se curăță de coajă, se spală și li se scoate miezul. Ceapa, morcovii, țelina și rădăcina de pătrunjel se toacă mărunt. Se separă gălbenușurile de albușuri. Orezul se spală și jumătate din cantitate se fierbe. Pătrunjelul și mărarul verde se toacă mărunt. Se extrage sucul de lămâie. Carnea de vită se spală, se taie bucăți și se toacă.



Mod de preparare

Carnea tocată se amestecă cu orezul fiert, albușurile, sare, piper, jumătate din cantitatea de pătrunjel verde și ceapă. Dovleceii se umplu cu această compoziție, se așază într-o tavă cu ulei, se adaugă supa de oase (500ml) și se fierb înăbușit la cuptor. Se stropesc din când în când cu supă de oase. Ciorba se prepară astfel: în supa de oase strecurată se fierb țelina, restul de ceapă, morcovii, rădăcina de pătrunjel și orezul rămas. Când legumele sunt fierte, se adaugă sucul de lămâie și o compoziție formată din făină, gălbenușuri, smântână (sau iaurt) și puțină supă. Se adaugă jumătate din cantitatea de mărar.



Servire

Ciorba se servește fierbinte, cu câte un dovlecel umplut, cu mărar și pătrunjel verde deasupra. Lămâia se stoarce de zeamă.

Mod de preparare

Carnea se fierbe în circa un litru de apă cu sare și se îndalătură spuma, apoi se adaugă morcovii, țelina și ceapa. Când carnea și legumele sunt fierte, se

CIORBĂ DE FASOLE BOABE ȘI COSTIȚĂ

fasole boabe	g	200	tarhon verde	g	40
costiță afumată	g	70	cimbru	g	1
ceapă	g	150	oțet din vin	ml	40
rădăcină de pătrunjel	g	50	pătrunjel verde	g	50
rădăcină de păstârnac	g	50	ulei	ml	25
morcovi	g	200	piper	g	1
roșii	g	250	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Fasolea boabe se spală și se lasă în apă rece circa 12 ore. Ceapa, morcovii, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se toacă mărunt. Costița afumată se taie în cuburi mici. Tarhonul și pătrunjelul verde se toacă mărunt. Tarhonul verde se opărește; dacă este uscat, se utilizează numai 5-10 g. Roșiile se curăță de piele și se toacă mărunt.



Mod de preparare

Fasolea se fierbe în apă. După 15 minute de fierbere, se îndepărtează apa, se înlocuiește cu alta fierbinte și se continuă fierberea. Se procedează astfel de 2 ori. Când fasolea este pe jumătate fiartă, se adaugă morcovii, pătrunjelul, păstârnacul, ceapa, cimbrul și sare. Costița afumată se înăbușă și se adaugă la ciorbă împreună cu roșiile, tarhonul, piperul, uleiul și oțetul, continuând fierberea 5 minute.



Servire

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

SC 12

CIORBĂ DE FASOLE VERDE

fasole verde proaspătă	g	700	oțet din vin	ml	40
supă de oase*	ml	1000	pătrunjel verde	g	30
ceapă	g	100	mărar verde	g	30
morcovi	g	100	ulei	ml	30
roșii proaspete	g	500	piper	g	1
iaurt	g	300	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Fasolea verde se curăță, se spală în mai multe ape și se taie în bucăți mari. Morcovii, ceapa, pătrunjelul și mărarul se toacă mărunt. Roșiile proaspete se opăresc, se decojesc și se taie felii.



Mod de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu ceapa, fasolea verde și morcovii înăbușiți în ulei. Când fasolea este aproape fiartă, se adaugă roșiile, mărarul verde și piper. Se fierb împreună circa 5 minute, iar spre sfârșitul fierberii se adaugă iaurtul, sare și oțet (după gust).



Servire

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

SC 13

CIORBĂ DE PASĂRE CU USTUROI

carne de pasăre	g	250	ouă	buc	2
ceapă	g	100	usturoi	g	40
morcovi, țelină și			lămâie	g	50
pătrunjel rădăcină	g	200	pătrunjel verde	g	50
orez	g	40	piper	g	1
smântână	g	50	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Carnea de pasăre se porționează, se spală și se pune la fiert în apă cu sare. Ceapa, morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel și pătrunjelul verde se toacă mărunt. Se prepară un mujdei de usturoi și se extrage sucul de lămâie. Ouăle se bat și se dizolvă în 1-2 polonice de zeamă de la carnea fiartă. Orezul se spală bine.



Mod de preparare

Se fierbe carnea de pasăre în 150 ml de apă, se înlătură spuma, apoi se adaugă ceapa, morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel și orezul. Când carnea și zarzavatul au fiert, se ia vasul de pe foc. Se amestecă smântâna cu ouăle bătute, mujdeiul de usturoi, zeama de lămâie și piperul, se subțiază cu supă și se adaugă în vasul cu ciorbă. Se sarează, se pune vasul din nou pe foc și se lasă să dea în clocot.



Servire

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

CIORBĂ DE PERIȘOARE

piept de pui	g	150	orez	g	40
supă de oase*	ml	700	ouă	buc	1
morcovi	g	100	borș*	ml	500
ceapă	g	100	leuștean verde	g	25
rădăcină de țelină	g	100	pătrunjel verde	g	25
rădăcină de pătrunjel și			piper	g	1
păstârnac	g	50	sare	g	6
roșiile proaspete	g	300			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preiau rețetele respective



Proces tehnologic

Ceapa, morcovii, țelina, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se toacă mărunt, iar roșiile proaspete se opăresc, se decojesc și se taie felii. Carnea se toacă cu mașina împreună cu 50 g de ceapă. Leușteanul și pătrunjelul verde se toacă mărunt. Orezul se opărește. Borșul se fierbe și se strecoară.



Mod de preparare

Supa de oase se fierbe cu morcovii, restul de ceapă, țelina, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel, circa 10 minute. Carnea tocată se amestecă cu ou, sare, orez opărit și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde. Compoziția obținută se porționează în perișoare, care se rotunjesc și se așază pe un platou stropit cu apă. Perișoarele obținute se adaugă în ciorbă. Când acestea sunt fierte, se adaugă roșiile și se fierb împreună circa 5 minute. Se adaugă apoi piperul, borșul și leușteanul verde și se continuă fierberea 3 minute.



Servire

Ciorba se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

CIORBĂ DE SALATĂ VERDE

salată verde	g	1000	făină	g	10
ceapă	g	150	oțet din vin	ml	40
costiță afumată	g	50	ulei	ml	20
iaurt	g	300	piper (mirodenii)	g	2
ouă	buc	2	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Salata verde se curăță, se spală fiecare frunză, apoi se taie în fâșii subțiri. Ceapa se toacă mărunt. Costița se taie cuburi. Se separă gălbenușurile de albușuri.



Mod de preparare

Salata se înăbușă în ulei și puțină apă, iar costița se înăbușă separat în 25 ml de apă. Ceapa se fierbe într-un litru de apă. Când este aproape fiartă, se adaugă salata și costița, ambele înăbușite, sare și piper (mirodenii). Din iaurtul amestecat cu gălbenușurile și făina se prepară o compoziție care se adaugă la ciorbă, continuând fierberea încă 5 minute. Separat, din albușuri, puțin ulei și piper se prepară o omletă, care se taie în cuburi mici și se adaugă la ciorbă. Se acrește cu oțet și se mai fierbe încă 3 minute.



Servire

Ciorba se servește fierbinte.

SC 16

CIORBĂ DE TARHON

supă de oase*	ml	1000	iaurt	g	200
tarhon verde	g	70	ouă	buc	2
ceapă	g	100	orez	g	30
țelină rădăcină	g	100	oțet din vin	ml	40
rădăcină de pătrunjel și			mărar verde	g	30
păstârnac	g	100	pătrunjel verde	g	30
morcovi	g	100	piper	g	1
cartofi	g	100	sare	g	6
ardei gras	g	70			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel și păstârnacul se taie în felii subțiri. Ceapa se toacă mărunt. Cartofii se taie cuburi, iar ardeiul gras se taie fâșii. Tarhonul, mărarul și pătrunjelul verde se toacă mărunt. Orezul se fierbe. Ouăle se bat spumă.



Mod de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, ceapa, ardeii și cartofii. Când legumele sunt fierte, se adaugă

orezul, mărarul verde, ouăle bătute spumă, tarhonul, oțetul, sarea și piperul și se mai fierbe totul încă 5 minute. Se adaugă iaurtul mixat bine.



Servire

Ciorba se servește fierbinte cu pătrunjel verde deasupra.

SC 17

CIORBĂ DE VARZĂ ALBĂ

supă de oase*	ml	1000	roșii	g	200
varză albă	g	700	iaurt	g	200
ceapă	g	100	lămâie	g	70
țelina rădăcină	g	100	făină	g	20
rădăcină de pătrunjel și			ulei	ml	30
păstârnac	g	100	piper boabe	g	1
morcovi	g	100	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Ceapa, morcovii, țelina, pătrunjelul și rădăcina de păstârnac se curăță, se spală și se toacă mărunt. Varza se taie sub formă de careuri mari. Roșiile se curăță de coajă și se toacă mărunt. Se extrage sucul de lămâie.



Mod de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și ceapa înăbușite în ulei și 200 ml de supă. Se adaugă varza și piperul boabe. Când legumele sunt aproape fierte, se adaugă roșiile amestecate cu făina, sucul de lămâie și sarea și se mai fierbe totul 5 minute.



Servire

Ciorba se servește fierbinte, cu iaurt deasupra.

CIORBĂ DIN MĂRUNTAIE DE PUI (À LA GREC)

pipote de pui	g	200	orez	g	30
tacâmuri de pui	g	400	ouă	buc	2
supă de oase*	ml	1000	iaurt	g	200
ceapă	g	100	lămâie	g	50
morcovi	g	100	mărar verde	g	25
păstârnac și rădăcină de			pipер	g	1
pătrunjel	g	100	sare	g	6
țelină rădăcină	g	100			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Pipotele și tacâmurile de pui se curăță și se spală. Morcovii, țelina, ceapa, rădăcina de pătrunjel și păstârnac se curăță, se spală și se toacă mărunt. Orezul se fierbe. Se extrage sucul de lămâie. Mărarul verde se toacă mărunt.



Mod de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu pipotele și cu tacâmurile de pui, se înlătură spuma, apoi se adaugă ceapa, morcovii, țelina, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel. Când tacâmurile și legumele sunt fierte, se adaugă orezul și compoziția formată din ouă și iaurt și se fierb 5 minute. Se adaugă apoi sucul de lămâie, mărarul, piperul și sarea și se mai fierbe totul încă 3 minute.



Servire

Ciorba se servește fierbinte.

SUPĂ-CREMĂ DE CONOPIDĂ

supă de oase*	ml	1000	lapte degresat	ml	200
conopidă	g	400	unt	g	50
ceapă	g	100	pipер (mirodenii)	g	2
făină	g	5	sare	g	6
ouă	buc	1			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Conopida se desface în buchetele mici, care se țin în apă cu sare, circa 10 minute.



Mod de preparare

Ceapa se înăbușă în unt cu puțină supă de oase, iar buchetelele de conopidă se fierb în supă. O parte dintre acestea se scot din supă și se opresc pentru servit. În supa cu conopidă se adaugă ceapa înăbușită și se mai fierbe încă 5 minute, apoi se pasează. În crema obținută se adaugă sare, piper (mirodenii) și oul amestecat separat cu făină și lapte. Se fierbe totul încă 8 minute. Deasupra se adaugă bucăți mici de unt.



Servire

Crema se servește fierbinte, cu buchetele de conopidă deasupra.

SC 20

SUPĂ-CREMĂ DE DOVLECEI

supă de oase*	ml	1000	lapte degresat	ml	200
dovlecei proaspeți	g	500	unt	g	50
ceapă	g	50	mărar verde	g	20
pâine	g	50	piper (mirodenii)	g	2
ouă	buc	1	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Dovleceii se curăță, se îndepărtează semințele (dacă sunt mari) și se taie cuburi. Ceapa și mărarul se toacă mărunt. Pâinea se taie în cuburi mici, care se rumenesc la cuptor stropite cu puțin unt topit.



Mod de preparare

Ceapa se înăbușă în 25 g de unt, apoi se adaugă dovleceii și supa de oase; se fierbe totul și se pasează. Separat, oul se amestecă cu lapte, se adaugă la crema obținută și se fierbe totul circa 3 minute. Se adaugă mărar verde, piper (mirodenii) și sare. Deasupra se adaugă bucăți mici de unt.



Servire

Crema se servește fierbinte, cu crutoane de pâine.

SUPĂ-CREMĂ DE FASOLE BOABE

supă de oase*	ml	1000	ulei	ml	60
fasole boabe	g	200	pâine	g	50
rădăcină de pătrunjel	g	50	cimbru	g	1
morcovi	g	100	piper	g	1
ceapă	g	100	sare	g	6
lapte degresat	ml	200			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Fasolea boabe se alege de impurități și se lasă în apă rece 12 ore. Ceapa se toacă mărunt. Morcovii se curăță și se spală, iar rădăcina de pătrunjel se taie în lungime. Pâinea se taie în cuburi mici, care se rumenesc la cuptor, stropite cu ulei.



Mod de preparare

Ceapa se înăbușă în ulei cu puțină apă. Fasolea se fierbe în apă cu sare, apoi se scurge apa și se schimbă. Se procedează astfel de 2 ori. Se strecoară și se adaugă supa de oase fierbinte, rădăcina de pătrunjel, morcovii, ceapa, cimbrul și piperul, fierbându-se în continuare 5 minute. Se pasează totul și se mixează cu laptele și sarea, amestecând continuu, după care se mai fierbe totul încă 3 minute.



Servire

Preparatul se servește fierbinte, cu crutoane de pâine.

SUPĂ-CREMĂ DE MAZĂRE

supă de oase*	ml	1000	unt	g	50
mazăre verde	g	400	pâine	g	100
ceapă	g	100	mirodenii	g	1
ouă	buc	1	piper	g	1
lapte degresat	ml	200	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Mazărea se trece prin jet de apă rece. Ceapa se taie solzi și se opărește. Pâinea se taie în cuburi mici, care se stropesc cu 25 g de unt topit și se rumenesc la cuptor, obținându-se crutoane.



Mod de preparare

Ceapa se înăbușă în 25 g de unt cu puțină supă. Se adaugă mazărea, supă de oase și sarea și se fierbe totul 5 minute, apoi se pasează, obținându-se o cremă. Oul, piperul și mirodeniile se amestecă cu lapte și sare și se adaugă la cremă, amestecându-se continuu, pentru a nu se tăia. Se adaugă bucăți mici de unt pentru a împiedica formarea crustei.



Servire

Crema se servește fierbinte, cu crutoane deasupra.

SC 23

SUPĂ-CREMĂ DE ȚELINĂ

supă de oase*	ml	1000	lapte degresat	ml	200
țelină rădăcină	g	500	unt	g	50
ceapă	g	100	pâine	g	100
făină	g	5	piper	g	1
ouă	buc	1	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Țelina se curăță, se spală și se taie felii. Ceapa se taie în felii subțiri. Pâinea se taie în cuburi mici, care se stropesc cu 25 g de unt topit și se rumenesc la cuptor, obținându-se crutoane.



Mod de preparare

Ceapa se înăbușă în 25 g de unt și puțină supă. Se adaugă țelina și supă de oase, apoi se fierbe totul 5 minute. Se pasează amestecul, obținându-se o cremă. Oul se amestecă cu lapte, făină, piper și sare și se toarnă în cremă amestecând continuu. Se mai fierbe totul încă 3 minute. Se adaugă bucăți mici de unt pentru a împiedica formarea crustei.



Servire

Crema se servește fierbinte, cu crutoane deasupra.

SUPĂ-CREMĂ DIN CARNE DE PUI

carne de pui	g	200	unt	g	10
cartofi	g	250	lapte degresat	ml	200
ceapă	g	50	ouă	buc	1
rădăcinoase	g	100	pipер	g	1
supă de oase*	ml	1000	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Carnea și legumele se curăță și se spală.



Mod de preparare

Supa de oase se fierbe împreună cu carnea de pui și legumele, îndepărtând spuma. Când carnea este fiartă, se scoate, se dezosează și se taie în cuburi mici. Restul amestecului se pasează, obținându-se o cremă. Oul se amestecă cu lapte, piper și sare și se toarnă în supă amestecând continuu, apoi se fierbe totul încă 3 minute. Se adaugă bucăți mici de unt pentru a împiedica formarea crustei.



Servire

Crema se servește fierbinte, cu bucăți mici din carne de pui.

SUPĂ DE CARTOFI

supă de oase*	ml	1000	iaurt	g	150
cartofi	g	400	ouă	buc	2
ceapă	g	100	boia de ardei dulce	g	3
roșii	g	200	chimen	g	1
țelină rădăcină	g	50	ulei	ml	20
morcovi	g	50	pipер	g	1
rădăcină de pătrunjel	g	50	sare	g	6
pătrunjel verde	g	30			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Cartofii, țelina, morcovii și rădăcina de pătrunjel se curăță, se spală și se taie cuburi. Chimenul se usucă și se macină. Ceapa se toacă mărunt. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Roșiile se curăță de piele și se mixează.



Mod de preparare

Ceapa, morcovii, rădăcina de pătrunjel și de țelină se înăbușă în ulei cu 100 ml de supă de oase. Cartofii se fierb în supa de oase. Când sunt fierți pe jumătate, se adaugă legumele înăbușite, boiaua de ardei, chimenul, piperul și sarea, continuându-se fierberea. Iaurtul se amestecă cu ouăle și cu roșiile mixate, se adaugă în supă și se mai fierbe totul circa 3 minute.



Servire

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

SC 26

SUPĂ DE CIUPERCI

supă de carne sau zarzavat*	ml	1200	iaurt	g	100
ciuperci	g	300	pătrunjel	g	20
ceapă	g	100	ulei	ml	20
orez	g	10	sare	g	6
ouă	buc	1			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Ciupercile se spală bine și se taie felii. Orezul se spală bine. Ceapa se taie sferturi. Pătrunjelul se toacă mărunt.



Mod de preparare

Sferturile de ceapă și orezul se fierb în supa de carne sau zarzavat, 15 minute. Se scoate ceapa și se adaugă ciupercile, care se fierb 4 minute. Când se ia de pe foc, supa se drege cu iaurt și ou, se sarează și se aromează cu pătrunjelul tocat mărunt. Deasupra se adaugă ulei.



Servire

Se servește fierbinte.

SUPĂ DE CONOPIDĂ

supă de oase*	ml	800	pătrunjel verde	g	30
conopidă	g	600	ulei	ml	40
orez	g	30	piper măcinat	g	2
iaurt	g	100	sare	g	6
lapte degresat	ml	100			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Conopida se curăță, se spală, se ține în apă cu sare și se desface în buchețele. Orezul se fierbe. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.



Mod de preparare

Se fierbe conopida în supa de oase. Din iaurt, ulei și lapte rece se prepară o compoziție care se adaugă la supa de oase, amestecându-se continuu. Când conopida este aproape fiartă, se adaugă orezul fiert, piperul, sarea și se continuă fierberea timp de 5 minute.



Servire

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

SUPĂ DE LEGUME

supă de oase*	ml	1000	mazăre verde	g	100
cartofi	g	200	roșii	g	100
ceapă	g	75	ardei gras	g	50
morcovi	g	100	fidea	g	30
țelină rădăcină	g	50	pătrunjel verde	g	30
rădăcină de pătrunjel	g	50	ulei	ml	40
păstârnac	g	50	piper	g	1
varză albă	g	100	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Cartofii se taie în cuburi mici, iar morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și țelina se taie în bucăți ceva mai mari. Varza albă și

ardeiul gras se taie fâșii, iar ceapa și pătrunjelul verde se toacă mărunt. Roșiile se spală, se opăresc, se decojesc și se taie felii. Mazărea se spală. Fideaua se fierbe și se trece printr-un jet de apă rece.

Mod de preparare

Morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, țelina, ceapa, mazărea și ardeiul gras se înăbușă în ulei cu 100 ml de supă. Se adaugă supa de oase, pipetul, sarea și se continuă fierberea. Când legumele sunt fierte pe jumătate (4-5 minute), se adaugă cartofii, varza, mazărea, roșiile, fideaua și se mai fierbe totul 8 minute.



Servire

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

SC 29

SUPĂ DE OUĂ

supă de oase*	ml	1200	oțet din vin	ml	15
ouă	buc	5	iaurt	g	100
făină	g	10	pătrunjel verde	g	30
boia de ardei dulce	g	2	ulei	ml	30
foi de dafin	g	0,25	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Pătrunjelul verde se toacă mărunt.



Mod de preparare

Făina se dizolvă în apă rece, se înăbușă în ulei, după care se adaugă boia de ardei și se toarnă în supa de oase. Se fierbe totul circa 5 minute, apoi se adaugă iaurtul, foile de dafin, sarea și oțetul. Se adaugă ouăle unul câte unul și se mai fierbe totul aproximativ 5 minute.



Servire

Supa se servește fierbinte cu iaurt. Se adaugă pătrunjel verde deasupra.

SUPĂ DE VARZĂ

supă de oase*	ml	1000	fidea	g	50
varză albă	g	600	iaurt	g	150
ceapă	g	100	ulei	ml	40
morcovi	g	50	sare	g	6
rădăcină de țelină	g	50			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Ceapa se toacă mărunt. Fidea se fierbe în apă cu sare și puțin ulei, apoi se trece printr-un jet de apă rece. Morcovii și țelina se taie în fâșii subțiri. Varza se toacă mare.



Mod de preparare

Varza, morcovii, țelina și ceapa se înăbușă în ulei cu 100 ml supă de oase. Se adaugă restul de supă și sarea și se mai fierb timp de 10 minute. Cu 3 minute înainte de terminarea fierberii se adaugă fidea.



Servire

Supa se servește fierbinte, cu iaurt deasupra.

SUPĂ DIN CARNE DE PUİ CU PAI PARMEZAN

carne de pui	g	1000	ceapă	g	100
morcovi	g	200	pai parmezan*	g	200
rădăcină de pătrunjel	g	50	pătrunjel verde	g	30
țelină rădăcină	g	50	pipér boabe	g	2
păstârnac	g	50	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Carnea se curăță și se spală. Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și ceapa se curăță, se spală și se crestează. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.



Cartofii se taie în cuburi mici, iar morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și țelina se taie în bucăți ceva mai mari. Varza albă și



Mod de preparare

Carnea se fierbe în circa 2 l de apă cu sare și se înlătură spuma. Se adaugă ceapa, morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, țelina și piperul boabe. După fierbere, carnea și legumele se scot în alt vas și se folosesc la pregătirea altor preparate (rasol, pilaf, salate), iar supa se strecoară.



Servire

Supa se servește fierbinte cu pai parmezan și pătrunjel verde deasupra.

SC 32

SUPĂ GULAȘ

carne de vită macră	g	200	ouă	buc	1
ceapă	g	200	chimen	g	5
cartofi	g	300	pătrunjel verde	g	40
roșii	g	600	ulei	ml	50
boia de ardei dulce	g	2	sare	g	6
făină	g	50			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Carnea se curăță și se spală. Ceapa se taie jumătăți, iar cartofii se taie cuburi. Roșiile se curăță de pieliță și se toacă mărunt. Pătrunjelul se toacă fin.



Mod de preparare

Carnea se fierbe în circa 2 l de apă cu sare, apoi se înlătură spuma. Se adaugă ceapa și se continuă fierberea. Când carnea este fiartă pe jumătate, se adaugă cartofii. Carnea fiartă se scoate în alt vas și va fi folosită la pregătirea altor preparate (rasol, pilaf). Separat, în ulei, se înăbușă roșiile, boiaua de ardei, chimenul și se adaugă totul la supă. Din făină, ou și sare se prepară o cocă din care, cu ajutorul unei lingurițe, se formează găluște care se fierb în apă.



Servire

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

Servire

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

SUPĂ MINESTRONE

supă de oase*	ml	800	mazăre verde	g	100
costiță afumată	g	50	usturoi	g	30
ceapă	g	200	orez	g	20
morcovi	g	50	busuioc	g	10
țelină	g	50	piper	g	1
varză	g	300	sare	g	6
roșii	g	300			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Costița se taie în cuburi mici. Ceapa se curăță, se spală și se toacă mărunț. Morcovii, țelina și varza se curăță, se spală și se taie fideluță. Roșiile se curăță de piele și se toacă mărunț. Usturoiul se pisează, iar busuiocul se toacă mărunț. Mazărea se spală. Orezul se fierbe și se trece prin jet de apă rece.



Mod de preparare

Costița se călește într-un vas, la foc mic, împreună cu ceapa, 2 minute. După ce s-au înmuiat, se adaugă supă de oase, sare și piper și se lasă să fiarbă 5 minute. Se adaugă morcovii, țelina, varza, mazărea și roșiile. După ce au fiert 8 minute la foc mic, se adaugă orezul, usturoiul și busuiocul.



Servire

Supa se servește fierbinte.

SC 34

SUPĂ POLONEZĂ DE ROȘII

supă de oase*	ml	1000	pătrunjel verde	g	30
roșii proaspete	g	700	făină	g	15
ardei gras	g	100	ouă	buc	2
frunze de țelină	g	30	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Roșiile se spală și se zdrobesc. Ardeii se taie felii, iar pătrunjelul verde și frunzele de țelină se toacă mărunț.

Mod de preparare

Ardeii, roșiile și frunzele de țelină se fierb în supă. Când sunt fierte (după aproximativ 5 minute), se scot și se pasează. Separat, din ouă, făină, sare și puțină apă se prepară o compoziție care se toarnă în supă cu un cornet de hârtie. Se mai fierbe totul circa 5 minute.



Servire

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

SC 35

SUPĂ POLONEZĂ DIN CARNE DE GĂINĂ

carne de găină	g	1000	făină	g	50
morcovi	g	200	ouă	buc	2
rădăcină de pătrunjel	g	50	pătrunjel verde	g	50
țelină rădăcină	g	100	ulei	ml	10
păstârnac	g	50	piper boabe	g	2
ceapă	g	150	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Carnea se curăță și se spală. Morcovii, țelina, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul și ceapa se curăță, se spală și se crestează. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Se separă albușurile de gălbenușuri. Albușurile se folosesc la alte preparate.



Mod de preparare

Carnea se fierbe în circa 2 l de apă cu sare și se înlătură spuma. Se adaugă morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, țelina, ceapa și piperul boabe. După fierbere, carnea și legumele se scot în alt vas și se folosesc la pregătirea altor preparate (rasol, pilaf, salate), iar supa se strecoară. Făina se amestecă cu gălbenuș, sare și ulei și se obține o compoziție uniformă, care se toarnă în supă când aceasta fierbe, cu ajutorul unui cornet din hârtie pergament. Se continuă fierberea 5 minute.



Servire

Supa se servește fierbinte, cu pătrunjel verde deasupra.

MASA DE PRÂNZ

MP 1

BUDINCĂ DE MORCOVI

morcovi	g	1700	făină	g	25
smântână	g	30	ouă	buc	2
unt	g	20	piper (mirodenii)	g	2
brânză degresată	g	100	sare	g	6
Gramaj finit pentru o porție: 300 g					



Proces tehnologic

Morcovii se curăță, se spală, se fierb și se taie à la julienne. Fiertura de la morcovi se păstrează. Se separă gălbenușurile de albușuri. Albușurile se bat spumă. Brânza se sfărâmă.



Mod de preparare

Se topește untul, în care se adaugă făina dizolvată în 200 ml din zeama în care au fiert morcovii, amestecând continuu. După ce a fiert, se introduc morcovii tăiați, smântâna, piperul (mirodeniile), sarea, gălbenușurile și albușurile bătute spumă. Se unge o tavă și se tapetează, se toarnă compoziția, se nivelează suprafața și se presară brânza sfărâmată și puțin unt. Se ține tava la cuptor, 10 minute din momentul fierberii.



Servire

Preparatul se servește cald, porționat.

MP 2

CARTOFI CU CIUPERCI

cartofi	g	900	lapte degresat	ml	300
ciuperci proaspete	g	400	făină	g	30
smântână	g	30	piper (mirodenii)	g	2
ulei	ml	20	sare	g	6
Gramaj finit pentru o porție: 300 g					g 300



Proces tehnologic

Se spală cartofii și se fierb în coajă. Când se răcesc, se curăță și se taie cubulețe. Ciupercile se curăță, se spală și se taie à la julienne.

Mod de preparare

Ciupercile se înăbușă în ulei. Separat, se formează un sos din făină dizolvată în lapte care se amestecă continuu pentru a nu se lipi. Se continuă fierberea circa 5 minute. Se adaugă smântâna, cartofii, ciupercile, piperul (mirodeniile) și sarea și se mai lasă pe foc 5 minute.



Servire

Preparatul se servește cald, cu puțin ulei deasupra.

MP 3

CARTOFI CU USTUROI LA CUPTOR

cartofi	g	1500	piper (mirodenii)	g	2
usturoi	g	100	sare	g	6
ulei	ml	50			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Cartofii se taie sferturi, iar usturoiul se toacă. Se fierb cartofii în apă clocotită, timp de 5 minute.



Mod de preparare

Se călește usturoiul în ulei un minut. Cartofii se scurg și se pun în tavă, turnând deasupra cu lingura, uleiul fierbinte și usturoiul. Se presară piperul (mirodeniile) și sarea. Se introduce tava la cuptor, timp de 20 de minute din momentul fierberii.



Servire

Preparatul se servește cald, separat sau garnitură.

MP 4

CARTOFI GRATINAȚI CU BRÂNZĂ DE VACI

cartofi	g	1200	făină	g	20
brânză de vaci degresată	g	450	ulei	ml	20
lapte degresat	ml	300	piper (mirodenii)	g	2
ouă	buc	1	sare	g	6
iaurt	g	100			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Cartofii se fierb în coajă, apoi se curăță și se taie în felii subțiri. Brânza se sfărâmă.



Mod de preparare

Făina dizolvată în 100 ml de lapte se adaugă în uleiul încălzit ușor, amestecându-se continuu. Se adaugă restul de lapte, iaurtul și oul și se continuă fierberea. Sosul obținut se amestecă cu cartofii și brânza de vaci. Se presară deasupra piperul (mirodeniile) și sarea. În tava unsă cu ulei se toarnă compoziția obținută și se introduce la cuptor pentru gratinare.



Servire

Preparatul se servește cald.

MP 5

CHIFTELE DE CARTOFI CU SOS DE LĂMÂIE

cartofi	g	1500	făină	g	20
ceapă	g	200	pătrunjel verde	g	50
ouă	buc	2	ulei	ml	20
suc de lămâie	ml	50	piper (mirodenii)	g	2
lapte degresat	ml	200	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Cartofii se fierb în coajă, se răcesc, se curăță de coajă și se zdrobesc. Ceapa și pătrunjelul verde se toacă mărunt.



Mod de preparare

Ceapa se înăbușă în ulei și se amestecă cu cartofii, adăugându-se apoi făina, ouăle, piper (mirodenii), sare și pătrunjel. Compoziția obținută se porționează în bucăți egale și se modelează cu făină sub formă de chiftele, care se fierb în aburi 10 minute. Sosul de lămâie se prepară din suc de lămâie și făină dizolvată în lapte și sare, amestecându-se continuu pentru a nu se forma aglomerări, după care se fierbe 5 minute.



Servire

Preparatul se servește cald, iar sosul separat în sosieră.



Proces tehnologic

Se spală cartofii și se fierb în coajă. Când se răcesc, se curăță și se taie cubulețe. Chiperiile se curăță, se spală și se taie à la julienne.

CONOPIDĂ GRATINATĂ

conopidă	g	1200	făină	g	30
ouă	buc	2	ulei	ml	40
lapte degresat	ml	200	piper (mirodenii)	g	2
brânză degresată	g	100	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Conopida se curăță de cotor și frunze, se ține în apă rece cu sare apoi se fierbe. Brânza se mărunțește. Ouăle se bat spumă.



Mod de preparare

Făina dizolvată în lapte se adaugă în ulei, amestecând continuu pentru a nu se forma aglomerări, și se fierbe până se îngroașă. Se ia vasul de pe foc, se adaugă ouăle, piperul (mirodeniile) și sarea. În tava unsă se toarnă jumătate din sosul obținut, apoi se așază un strat uniform de conopidă, se acoperă cu restul de sos și se presară brânză rasă. Se introduce tava la cuptor pentru gratinare.



Servire

Preparatul se servește cald.

CONOPIDĂ LA COPTOR

conopidă	g	1000	făină	g	20
ardei gras verde, galben, roșu	g	300	pesmet	g	20
brânză degresată	g	200	nucșoară măcinată	g	1
parmezan	g	20	ulei	ml	30
lapte	ml	400	piper	g	2
			sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Conopida se desface în buchețele și se fierbe în apă clocotită 5 minute. Ardeii se curăță de semințe și de cotoare, apoi se taie felii. Brânza se sfărâmă.



Mod de preparare

Ardeii tăiați se călesc în ulei cu puțină apă, apoi se scot. În sosul rămas se adaugă făina, amestecând continuu. Se ia vasul de pe foc și se toarnă treptat laptele, amestecând permanent. Se aduce la punctul de fierbere, apoi se

lasă să fiarbă mocnit 3 minute. Se adaugă apoi nucșoara, două treimi din brânză, piper și sare. Conopida se așază într-o formă și se toarnă deasupra amestecul cu lapte. Apoi se adaugă ardeii și se presară pesmetul, restul de brânză și parmezanul. Se introduce tava la cuptor, până ce suprafața se rumenește.



Servire

Preparatul se servește cald.

MP 8

DOVLECEI CU CIMBRU

dovlecei proaspeți	g	1700	făină	g	20
brânză degresată	g	100	ulei	ml	40
iaurt	g	100	piper (mirodenii)	g	2
cimbru	g	10	sare	g	6
vin alb	ml	70			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Dovleceii se curăță de coajă și semințe și se taie în bucăți lungi de circa 4-5 cm. Brânza se rade fin.



Mod de preparare

Dovleceii se înăbușă în ulei și se scot separat într-un vas. În uleiul rămas se adaugă făina dizolvată în 50 ml de apă rece, piperul (mirodeniile), sarea, vinul, cimbrul și apa necesară fierberii. Se continuă fierberea 5 minute. Sosul obținut se adaugă peste dovlecei și deasupra se toarnă iaurtul.



Servire

Preparatul se servește cald, cu brânză rasă deasupra.

MP 9

DOVLECEI CU PIPER

dovlecei	g	1700	piper boabe	g	5
ceapă	g	100	ulei de măsline	ml	30
usturoi	g	20	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Dovleceii se curăță și se taie felii. Ceapa și usturoiul se toacă.

Mod de preparare

Ceapa și usturoiul se înăbușă în ulei 3 minute. Se adaugă dovleceii, sare și piper și se călesc 4-5 minute, amestecând continuu până se frăgezesc.



Servire

Preparatul se servește cald.

MP 10

FASOLE BĂTUTĂ

fasole boabe	g	400	bulion de roșii	g	30
ceapă	g	200	ulei	ml	70
usturoi	g	40	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Fasolea boabe se alege de impurități și se lasă în apă rece, circa 12 ore. Ceapa se taie solzi. Usturoiul se pisează cu sare, se adaugă puțină apă fiartă sau supă și se strecoară.

Mod de preparare

Fasolea se fierbe în apă. După primele clocote se schimbă apa, înlocuind-o cu apă clocotită în care s-a introdus sare, și se continuă fierberea. Se procedează astfel de 2 ori. După ce fasolea a fiert, se scurge, se lasă să se răcească și se dă prin mașina de tocat sau se bate la robot, obținându-se o pastă. Se adaugă mujdeiul de usturoi, 40 ml de ulei, iar compoziția se bate în continuare pentru omogenizare. Ceapa se înăbușă în 30 ml de ulei și bulion, 5 minute, obținându-se un sos.



Servire

Fasolea bătută se servește rece, cu sos de ceapă deasupra.

MP 11

FASOLE VERDE CU SMÂNTÂNĂ (ARDELENEASCĂ)

fasole verde proaspătă	g	1400	boia de ardei dulce	g	5
ceapă	g	100	miere de albine	g	10
smântână	g	50	pătrunjel verde	g	30
oțet din vin	ml	15	ulei	ml	30
făină	g	20	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Fasolea verde proaspătă se fierbe sub presiune, 7 minute. Ceapa și pătrunjelul verde se toacă mărunt.



Mod de preparare

Ceapa se înăbușă în ulei și 50 ml din lichidul în care a fiert fasolea, se adaugă boia și făina dizolvată în 100 ml din același lichid rece și se fierb 4-5 minute. Se adaugă apoi fasolea verde, mierea de albine, oțetul și sarea, continuând fierberea 3 minute. Se ia vasul de pe foc și se adaugă smântâna și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.



Servire

Preparatul se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

MP 12

GHIVECI DE LEGUME PROASPETE

cartofi	g	200	dovlecei	g	150
morcovi	g	150	vinete	g	200
varză albă	g	200	roșii	g	300
țelină rădăcină	g	100	pătrunjel verde	g	30
ceapă	g	100	vin alb	ml	50
ardei gras	g	100	ulei	ml	50
mazăre verde	g	200	piper (mirodenii)	g	2
fasole verde	g	200	sare	g	6
pătrunjel rădăcină	g	50			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Cartofii, morcovii, rădăcina de țelină și de pătrunjel, dovleceii și vinețele se curăță, se spală și se taie cuburi, iar varza albă, careuri. Ceapa se taie în felii subțiri. Fasolea verde și mazărea se fierb. Ardeiul gras se taie felii. 100 g de roșii se taie rondele, iar restul se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.



Mod de preparare

Ceapa, morcovii, rădăcinile de țelină și de pătrunjel se înăbușă în ulei cu 100 ml de apă. Când legumele sunt înăbușite pe jumătate, se adaugă cartofii, vinetele, varza, fasolea verde și dovleceii. După 8 minute de fierbere se adaugă ardeiul gras, mazărea, feliile de roșii, piperul (mirodeniile) și sarea și se continuă fierberea, având grijă să nu se lipească de vas. Deasupra se

așază roșiile rotunde și se introduce vasul la cuptor 8 minute, iar spre sfârșitul fierberii se adaugă vinul alb și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.



Servire

Preparatul se servește cald sau rece, cu pătrunjel verde deasupra.

MP 13

IAHNIE DE CARTOFI

cartofi	g	1500	pătrunjel verde	g	30
roșii	g	150	ulei	ml	50
ceapă	g	200	piper (mirodenii)	g	2
boia de ardei dulce	g	3	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Cartofii se taie cuburi. Ceapa și pătrunjelul se toacă mărunt. Roșiile se decojesc și se toacă.



Mod de preparare

Cartofii se înăbușă în 30 ml de ulei cu 300 ml de apă și se scot pe un platou. În 20 ml de ulei și 50 ml de apă se înăbușă ceapa, la care se adaugă boia de ardei și apa necesară fierberii. Se fierbe circa 5 minute, se adaugă cartofii și se continuă fierberea 5 minute. Spre sfârșitul fierberii se adaugă roșiile, piperul (mirodeniile), sarea și se mai fierb încă 3 minute. Se ia vasul de pe foc și se adaugă jumătate din cantitatea de pătrunjel verde.



Servire

Preparatul se servește cald sau rece, cu pătrunjel verde deasupra.

MP 14

IAHNIE DE FASOLE BOABE

fasole boabe	g	400	foi de dafin	g	0,25
roșii proaspete	g	300	piper boabe	g	1
ceapă	g	200	pătrunjel verde	g	30
usturoi	g	25	ulei	ml	35
cimbru	g	1	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Fasolea boabe se alege de impurități și se lasă în apă circa 12 ore. Ceapa, usturoiul și pătrunjelul se toacă mărunt. Roșiile se opăresc, se decojesc și se taie felii.



Mod de preparare

Fasolea se fierbe în apă. După primele clocote se schimbă apa, înlocuind-o cu apă clocotită cu sare și se continuă fierberea. Se procedează astfel de 2 ori. Ceapa se înăbușă în ulei cu 50 ml de apă, în care se adaugă foile de dafin, usturoiul, cimbrul, piperul și roșiile. Sosul astfel obținut se adaugă la fasole, când aceasta este aproape fiartă, și se fierb împreună circa 10 minute.



Servire

Preparatul se servește cald sau rece, cu pătrunjel verde deasupra.

MP 15

LEGUME ASORTATE GRATINATE

cartofi	g	800	cașcaval dietetic	g	50
morcovi	g	300	făină	g	30
mazăre verde proaspătă	g	200	ulei	ml	50
fasole verde proaspătă	g	200	piper (mirodenii)	g	2
lapte degresat	ml	200	sare	g	6
ouă	buc	2			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Cartofii se fierb în coajă, apoi se taie cuburi, iar morcovii se fierb și se taie la fel. Mazărea și fasolea verde se fierb 5 minute. Fasolea se toacă în bucăți mici. Cașcavalul se rade fin.



Mod de preparare

Făina dizolvată în laptele rece și uleiul se fierb până se îngroașă. Se amestecă continuu, pentru a nu se forma aglomerări. În compoziția obținută se adaugă cartofii, morcovii, fasolea, mazărea, ouăle, sarea, piperul (mirodeniile) și se amestecă pentru omogenizare. Într-o tavă unsă cu ulei, se așază compoziția din legume, se nivelează suprafața, se presară cașcaval ras și se introduce la cuptor pentru gratinare.



Servire

Preparatul se servește cald.

MUSACA DE LEGUME CU SOS TOMAT

cartofi	g	800	cașcaval dietetic	g	30
morcovi	g	200	făină	g	20
spanac	g	200	pesmet	g	20
mazăre verde	g	150	pătrunjel verde	g	30
ceapă	g	100	ulei	ml	30
roșii	g	300	piper (mirodenii)	g	2
iaurt	g	100	sare	g	6
ouă	buc	3			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Cartofii se fierb în coajă, se curăță și se taie felii, morcovii la fel. Spanacul se fierbe în apă cu sare, se scurge bine și se taie. Pătrunjelul și ceapa se toacă mărunt. Mazărea proaspătă se fierbe 5 minute. Roșiile se taie felii. Cașcavalul se rade fin.



Mod de preparare

În uleiul încălzit se adaugă făina dizolvată în 50 ml de apă rece, amestecând continuu, pentru a nu se forma aglomerări. Se adaugă 400 ml din lichidul în care au fiert morcovii, sare și se fierbe totul 5 minute. Compoziția astfel obținută se amestecă cu ouăle, cartofii, morcovii, mazărea, spanacul, ceapa, pătrunjelul verde, iaurtul și piperul (mirodeniile). Se așază într-o tavă unsă cu ulei și tapetată cu pesmet, se nivelează suprafața, se pun roșiile, se presară cașcavalul deasupra și se introduce tava la cuptor pentru gratinare (7 minute).



Servire

Preparatul se servește cald.

MUSACA DE VINETE ȘI BOABE DE FASOLE

vinete	g	700	iaurt	g	200
ceapă	g	100	ouă	buc	2
dovlecei	g	100	nucșoară	g	1
fasole boabe	g	200	ulei	ml	50
roșii	g	300	piper (mirodenii)	g	2
usturoi	g	30	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Vinetele se curăță și se taie felii. Ceapa se curăță și se taie solzi, iar usturoiul se pisează. Dovleceii se curăță și se taie în felii subțiri. Roșiile se curăță și se toacă mărunt. Fasolea boabe se pune la înmuiat 12 ore, apoi se fierbe în 2-3 ape. Ouăle se bat.



Mod de preparare

Se presară feliile de vinete cu sare și se lasă să stea 30 de minute, apoi se clătesc cu apă și se lasă să se zvânte. Ceapa și usturoiul se călesc în ulei încins, timp de un minut. Se adaugă, amestecând, dovleceii, boabele de fasole și roșiile. Se aduc la temperatura de fierbere, se acoperă vasul și se lasă să fiarbă la foc mic 5 minute, până când amestecul s-a îngroșat puțin, apoi se sarează. Vinetele se frig pe grătar pe ambele părți. Se așază amestecul cu boabe de fasole și vinetele fripte în straturi alternative într-o tavă pentru cuptor, terminând cu un strat de vinete. Se bat la un loc iaurtul, ouăle, nucșoara și piperul (mirodeniile). Se toarnă acest amestec peste vinete, astfel încât să le acopere uniform. Musacaua se coace 10 minute.



Servire

Se servește cu salată verde.

MP 18

MÂNCARE DE MORCOVI

morcovi	g	1600	ulei	ml	50
făină	g	20	piper	g	1
miere de albine	g	20	sare	g	6
pătrunjel verde	g	30			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Morcovii se taie runde. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.



Mod de preparare

În ulei se adaugă morcovii, făina dizolvată în 100 ml de apă rece, mierea de albine, sarea, piperul, jumătate din cantitatea de pătrunjel verde și apa necesară fierberii legumelor. Se fierb 10 minute.



Servire

Preparatul se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

PAPRICAȘ CU CIUPERCI

ciuperci proaspete	g	800	făină	g	20
cartofi	g	800	pătrunjel verde	g	20
ceapă	g	200	ulei	ml	40
boia de ardei	g	2	piper (mirodenii)	g	2
iaurt	g	100	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Ciupercile proaspete se taie felii. Ceapa și pătrunjelul se toacă mărunt. Cartofii se taie cubulețe.



Mod de preparare

Ciupercile se înăbușă în ulei, se adaugă ceapa, făina dizolvată în 50 ml de apă rece, boiaua de ardei și cartofii. Se completează cu cantitatea de apă necesară fierberii, se fierbe totul 10 minute și se adaugă sarea, piperul (mirodeniile) și iaurtul.



Servire

Preparatul se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

PILAF CU CIUPERCI ȘI IAURT

ciuperci proaspete	g	300	ulei	ml	50
orez	g	300	piper (mirodenii)	g	2
iaurt	g	200	sare	g	6
supă de oase*	ml	700			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Orezul se spală în mai multe ape. Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie lame.



Mod de preparare

Ciupercile se înăbușă în 50 ml de ulei. Orezul se fierbe în supă de oase 15 minute. Peste orezul fiert se adaugă ciupercile, iaurtul, sarea și piperul (mirodeniile) și se introduc la cuptor 10 minute.



Servire

Preparatul se servește cald cu iaurt.

PIURE DE LEGUME

legume (cartofi, mazăre,		ulei	ml	40
morcovi, spanac etc.)	g 1000	piper	g	2
făină	g 20	sare	g	5
iaurt	g 100			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Se poate folosi un amestec de legume într-o proporție dorită, sau numai un singur fel de legume. Legumele se curăță, se spală și se fierb în puțină apă, 7-8 minute.



Mod de preparare

Făina se înăbușă în ulei cu puțină zeamă de la fierberea legumelor, timp de 5 minute. Legumele se dau prin mixer și se adaugă uleiul cu făina, iaurtul, piperul și sarea.



Servire

Preparatul se servește ca atare sau ca garnitură.

PIURE DE SPANAC CU USTUROI

spanac proaspăt	g 1700	făină	g 20
ceapă	g 100	ulei	ml 40
usturoi	g 40	piper (mirodenii)	g 2
lapte degresat	ml 300	sare	g 6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Spanacul se fierbe în apă cu sare, se scurge, se răcește și se toacă mărunt. Usturoiul se pisează, iar ceapa se toacă mărunt.



Mod de preparare

Ceapa și spanacul se înăbușă în ulei, se adaugă făina dizolvată în laptele rece, sarea, piperul (mirodeniile), usturoiul și se continuă fierberea, amestecând pentru a nu se forma aglomerări.



Servire

Preparatul se servește cald.

PIURE DE URZICI CU USTUROI

urzici proaspete	g	1400	făină	g	20
ceapă	g	100	ulei	ml	40
usturoi	g	50	pipер	g	1
lapte degresat	ml	300	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Urzicile proaspete se fierb în apă clocotită 10 minute, se scurg și se toacă mărunț, iar lichidul de fierbere se păstrează. Ceapa se taie foarte fin. Usturoiul se pisează.



Mod de preparare

Ceapa și urzicile se înăbușă în ulei, se adaugă piperul, sarea și făina dizolvată în lapte rece, se continuă fierberea, amestecând continuu pentru a nu se forma aglomerări. Se mai adaugă o parte din lichidul în care au fiert urzicile, se continuă fierberea 2 minute, iar la sfârșit se adaugă usturoiul.



Servire

Preparatul se servește cald.

PRAZ CU MĂSLINE

praz	g	1300	oțet din vin	ml	5
roșii	g	200	făină	g	20
ceapă	g	200	pătrunjel verde	g	40
măslina	g	150	ulei	ml	40
boia de ardei dulce	g	1	pipер boabe	g	1
lămâie	g	70	sare	g	4
foi de dafin	g	0,25			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Prazul se taie în bucăți cu lungimea de 5-6 cm. Ceapa și pătrunjelul verde se toacă mărunț. Măslina se opăresc. Roșiile se decojesc și se toacă. Lămâia se taie felii.



Mod de preparare

În tava unsă cu 20 ml de ulei se așază prazul și se introduce la cuptor, pentru a se rumeni. Ceapa se înăbușă în restul de ulei, apoi se adaugă roșiile, foile de dafin, boiaua de ardei, pătrunjelul verde, piperul boabe, făina dizolvată

în apă rece, sarea și oțetul și se fierbe totul circa 7-8 minute. În sosul obținut se adaugă prazul, măslinile și apa necesară fierberii (circa 0,7 litri), se amestecă pentru uniformizare și se fierb circa 10 minute.



Servire

Preparatul se servește cald sau rece, cu pătrunjel verde deasupra și decor din felii de lămâie.

MP 25

ROȘII UMLUTE CU CIUPERCI

roșii proaspete	g	1000	cașcaval dietetic	g	50
ceapă	g	150	miere de albine	g	20
ciuperci	g	700	ulei	ml	40
frunze de țelină	g	30	piper (mirodenii)	g	2
mărar verde	g	30	sare	g	6
pătrunjel verde	g	20			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Se taie capacul roșiilor, se scoate miezul și se așază cu partea tăiată în jos pe un platou, pentru a se scurge. Ciupercile se taie lame. Cașcavalul se rade fin. Ceapa, mărarul, pătrunjelul verde și frunzele de țelină se toacă mărunt.



Mod de preparare

Ceapa și ciupercile se înăbușă în ulei, se adaugă miezul de roșii tăiat mărunt (fără semințe), frunzele de țelină, pătrunjelul și mărarul verde, sarea, piperul (mirodeniile) și mierea de albine. Se ia vasul de pe foc, se adaugă jumătate din cantitatea de cașcaval și se amestecă pentru uniformizare. Cu această compoziție se umplu roșiile, se așază într-o tavă unsă cu ulei, se presară restul de cașcaval ras și se introduc la cuptor pentru gratinare, circa 8 minute.



Servire

Preparatul se servește cald.

ROȘII UMLUTE CU OREZ

roșii proaspete	g	1200	miere de albine	g	40
orez	g	120	mărar verde	g	25
ceapă	g	200	pătrunjel verde	g	25
morcovi	g	75	ulei	ml	50
păstârnac și pătrunjel			piper (mirodenii)	g	2
rădăcină	g	50	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Se taie capacul roșiilor, astfel încât să rămână prins pe o mică porțiune și li se scoate miezul cu o linguriță. Miezul roșiilor, ceapa, morcovii, păstârnacul și rădăcina de pătrunjel se taie felii. Pătrunjelul și mărarul verde se toacă mărunt.



Mod de preparare

Jumătate din cantitatea de ceapă se înăbușă în 25 ml de ulei și 50 ml de apă. Se adaugă orezul, 500 ml de apă, sare, piper (mirodenii) și 20 g de miere de albine, amestecând continuu pentru a nu se lipi de vas. După 5 minute de fierbere, se acoperă vasul cu capac și se introduce la cuptor circa 10 minute. Se scoate din cuptor și se lasă să se răcească. Se adaugă jumătate din cantitatea de mărar și pătrunjel verde. Cu această compoziție se umplu roșiile, care se așază într-o tavă. Separat, se prepară un sos din restul de ulei, morcovi, păstârnac și rădăcina de pătrunjel, restul de ceapă, miezul de la roșii, sare și restul de miere de albine. După fierbere, sosul se pasează și se adaugă peste roșiile umplute. Se introduce tava la cuptor circa 7 minute.



Servire

Preparatul se servește cald sau rece, cu pătrunjel și mărar verde deasupra.

MP 27

ȘNIȚEL DE LEGUME

cartofi	g	650	ouă	buc	2
morcovi	g	200	făină	g	30
mazăre verde	g	200	pesmet	g	50
fasole verde	g	200	ulei	ml	30
varză albă	g	200	piper (mirodenii)	g	2
țelină rădăcină	g	50	sare	g	6
pătrunjel verde	g	30			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

300 g de cartofi se fierb, apoi se taie cubulețe; restul cantității de cartofi se fierbe, după care se scurg și se zdrobesc, obținându-se piure. Țelina și morcovii se fierb și se taie cubulețe. Varza se curăță de cotor și se fierbe, apoi se taie fâșii. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Fasolea și mazărea se fierb; fasolea se taie bucăți. Ouăle se bat până se omogenizează.



Mod de preparare

Piureul de cartofi se amestecă cu morcovii, mazărea, fasolea, varza, țelina, cartofii tăiați cuburi, pătrunjelul verde, piperul (mirodeniile) și sarea și se amestecă pentru uniformizare. Compoziția obținută se porționează, modelându-se în formă de șnițel. Bucățile de șnițel se trec prin făină, ou și pesmet și se coc într-o tavă unsă cu puțin ulei.



Servire

Preparatul se servește cald.

MP 28

TOCANĂ DOBROGEANĂ DE LEGUME

morcovi	g	200	ardei iute (opțional)	g	3
țelină rădăcină	g	100	pătrunjel verde	g	25
ardei gras	g	300	ulei	ml	50
roșii proaspete	g	600	piper (mirodenii)	g	2
ceapă	g	400	sare	g	6
orez	g	40			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Morcovii, țelina, ceapa și pătrunjelul verde se toacă mărunt. Ardeii se taie în fâșii înguste. Roșiile se opăresc, se decojesc și se taie felii. Ardeiul iute se toacă foarte fin.



Mod de preparare

Morcovii, țelina și ceapa se înăbușă în ulei cu circa 200 ml de apă. Se adaugă ardeiul gras, ardeiul iute, orezul și circa 300 ml de apă fiartă. Când orezul s-a fiert, se adaugă roșiile, sarea, piperul (mirodeniile) și se introduce vasul la cuptor.



Servire

Preparatul se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

VARZĂ CU TĂIȚEI

varză albă	g	1000	făină	g	125
roșii	g	200	ulei	ml	50
ceapă	g	100	pipër (mirodenii)	g	2
ouă	buc	2	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Varza se curăță de cotor și de frunzele care nu se pot folosi și se taie mare. Ceapa se curăță și se taie solzi. Roșiile se curăță de coajă și se taie cuburi.



Mod de preparare

Din făină, ouă, sare și circa 100 ml de apă, se frământă un aluat de tăiței; se lasă în repaus circa 10 minute. Se întind apoi foi, care se lasă să se zvânte, se fac sul și se taie în fâșii subțiri. Se introduc în apă clocotită, cu sare și puțin ulei, se fierb, se trec prin jet de apă rece și se răcesc. Varza, ceapa și roșiile se înăbușă în ulei, apoi se adaugă sare, pipër (mirodenii) și tăiței fierți. Se amestecă pentru omogenizare și se introduce vasul la cuptor circa 10 minute.



Servire

Preparatul se servește cald.

VINETE ÎMPĂNATE

vinete	g	1000	pătrunjel verde	g	50
ceapă	g	300	vin alb	ml	50
ardei gras	g	200	ulei	ml	50
roșii proaspete	g	300	pipër (mirodenii)	g	2
usturoi	g	50	sare	g	6
frunze de țelină	g	50			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Usturoiul se curăță și se taie pe jumătate. Vinetele se curăță de coajă în fâșii. Restul suprafeței se lasă cu coajă și codiță, se crestează pe lungime, iar pe suprafața curățată se împănează cu usturoi (25 g) și se sarează. Ceapa se taie felii. Ardeiul gras se taie fâșii. Pătrunjelul verde se taie mai mare. Roșiile se opăresc, se decojesc și se taie felii; se păstrează netăiate 5 jumătăți de roșii. Frunzele de țelină se taie mai mari.

Mod de preparare

În tava unsă cu ulei se așază vinetele împănate cu usturoi, se introduc la cuptor 15 minute, apoi se răcesc. Ceapa se înăbușă în 50 ml de ulei cu 50 ml de apă, se adaugă jumătate din cantitatea de pătrunjel verde, ardeiul, frunzele de țelină, restul de usturoi, roșiile tăiate felii, piperul (mirodeniile) și sarea. Se amestecă pentru uniformizare. Compoziția obținută se adaugă peste vinete, deasupra fiecărei vinete se așază o jumătate de roșie și se introduce din nou tava la cuptor, pentru 10 minute. Înainte de a se scoate preparatul din cuptor, se toarnă vinul și se presară restul de pătrunjel verde.

Servire

Preparatul se servește cald sau rece.

MP 31

VINETE PROVINCIAL

vinete	g	1600	pâine	g	100
roșii proaspete	g	500	ulei	ml	50
ceapă	g	200	piper (mirodenii)	g	2
usturoi	g	50	sare	g	6
pătrunjel verde	g	50			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

Proces tehnologic

Vinetele se curăță, se taie în două pe lungime și se scoate miezul, care se taie cuburi. Usturoiul, ceapa și pătrunjelul se toacă mărunt. Roșiile se opăresc, se decojesc și se taie felii. Pâinea se taie cubulețe.

Mod de preparare

Din 25 ml de ulei, 200 g de roșii proaspete și 50 g de ceapă se prepară un sos de roșii. Vinetele se coc într-o tavă cu puțin ulei, 10 minute. Ceapa se înăbușă în 25 ml de ulei și 50 ml de apă, se adaugă restul de roșii, miezul de vinete, usturoiul, sarea, piperul (mirodeniile), pâinea și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde. Se amestecă pentru omogenizare și se fierb circa 5 minute. Cu această compoziție se umplu vinetele, care se așază în tava unsă cu ulei. Se adaugă 50 ml de apă și se introduce tava la cuptor pentru gratinare, timp de 5 minute.

Servire

Preparatul se servește cald, cu sos de roșii și pătrunjel verde deasupra.

SALATE MIXTE

gustarea de după-amiază

SM 1

ROȘII UMLUTE

roșii	g	400	fasole verde	g	200
ruladă din mușchi de vită (salam de casă)*	g	200	mazăre verde	g	200
cașcaval dietetic	g	150	maioneză de casă*	g	300
morcovi	g	100	pipер	g	2
			sare	g	4
Gramaj finit pentru o porție: 300 g					

* se preiau rețetele respective



Proces tehnologic

Fasolea și mazărea se fierb 7-10 minute, apoi se răcesc și se scurg. Morcovii se rad. Rulada (salamul) se taie cubulețe. Se taie capacul roșiilor și se scoate miezul, apoi se scurg. Cașcavalul se rade.



Mod de preparare

Se amestecă miezul de roșii cu rulada (salamul), fasolea, mazărea, morcovii, maioneza, cașcavalul, sarea și pipерul. Se umplu roșiile cu această compoziție și se pune capacul.



Servire

Se servesc reci.

SM 2

SALATĂ À LA MOSCOVA

carne de vită macră	g	200	muștar	g	50
castraveți murați	g	500	mărar verde	g	50
salată verde	g	100	maioneză de casă*	g	300
roșii proaspete	g	300	mirodenii	g	2
țelină rădăcină	g	250	sare	g	3
Gramaj finit pentru o porție: 300 g					

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Carnea de vită se taie bucăți și se fierbe sub presiune, 15 minute. După ce se răcește se taie mărunt. Castraveții murați se curăță de coajă și de semințe și se taie în felii subțiri. Mărarul verde se toacă mărunt. Țelina și roșiile se taie rondele. Salata verde se spală bine.



Mod de preparare

Carnea tăiată mărunt se amestecă cu castraveții, țelina, maioneza, muștarul, mirodeniile și sarea. Se aranjează salata pe un platou cu rondele de roșii și mărar verde.



Servire

Preparatul se servește rece, cu decor din frunze de salată verde.

SM 3

SALATĂ À LA PRAGA

salam de casă*	g	250	ardei gras	g	200
mazăre verde	g	150	roșii proaspete	g	250
morcovi	g	200	pipер	g	3
castraveți murați	g	300	maioneză de casă*	g	200
muștar	g	20	mirodenii	g	2
pătrunjel verde	g	50	sare	g	4

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preiau rețetele respective



Proces tehnologic

Salamul se taie în cuburi mici. Morcovii se fierb și se taie cuburi. Castraveții murați se curăță de coajă și se taie cuburi. Mazărea se fierbe sub presiune 5 minute. Roșiile se taie rondele. Jumătate din cantitatea de ardei gras se taie rondele, iar cealaltă jumătate se taie în felii subțiri pentru decor. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.



Mod de preparare

Maioneza se amestecă cu salamul, morcovii, castraveții, mazărea, ardeiul gras tăiat rondele, muștarul, piperul, mirodeniile și sarea. Pe un platou se așază un strat de roșii, apoi amestecul cu maioneză, și se ornează cu ardeii grași, tăiați felii subțiri și cu pătrunjel verde.



Servire

Preparatul se servește rece.

SALATĂ BOEUF

cartofi	g	800	pătrunjel verde	g	40
carne de vită macră	g	300	salată verde	g	40
muștar	g	70	pipер	g	2
castraveți murați	g	300	mirodenii	g	2
maioneză de casă*	g	300	sare	g	4
gogoșari roșii în oțet	g	100			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Carnea se fierbe sub presiune 15 minute, se răcește și se taie în cuburi mici. Cartofii se fierb în coajă și se taie în cuburi mici. Castraveții murați se curăță de coajă și de semințe, după care se taie cubulețe. Gogoșarii se taie în diferite forme, pentru decor. Pătrunjelul și salata verde se spală bine.



Mod de preparare

Jumătate din cantitatea de maioneză se amestecă cu muștar, cartofi, castraveți, carne, pipер, mirodenii și sare. Salata obținută se montează pe platou și se ornează cu restul de maioneză, frunze de pătrunjel verde, gogoșari și frunze de salată verde.



Servire

Preparatul se servește rece.

SALATĂ DE CARTOFI CU CÂRNAȚI

cârnați de casă*	g	200	usturoi	g	20
cartofi roșii	g	500	vin alb sec	ml	25
ceapă	g	200	oțet din vin	ml	10
sfeclă roșie	g	200	ulei	ml	20
ardei gras	g	300	pipер (mirodenii)	g	2
țelină	g	200	sare	g	5
pătrunjel	g	50			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Cârnații se fierb în aburi 7-8 minute, apoi se taie în bucăți potrivite. Cartofii se fierb în coajă sub presiune 8 minute, apoi se curăță și se taie cuburi. Sfecla se taie cubulețe. Ceapa se taie solzi. Ardeii grași se taie în felii fine. Țelina se rade prin răzătoarea mare. Pătrunjelul și usturoiul se toacă fin.



Mod de preparare

Se prepară un sos din ulei, oțet, sare, piper (mirodenii) și vin. Acest sos se amestecă cu cartofii, apoi se adaugă cârnații, ceapa, ardeii grași, țelina, usturoiul, pătrunjelul și sfecla roșie. Se amestecă totul foarte ușor.



Servire

Preparatul se servește rece.

SM 6

SALATĂ DE CIUPERCI CU OUĂ

ciuperci	g	600	usturoi	g	20
ouă	buc	5	iaurt	g	100
salată verde	g	600	oțet din vin	ml	20
morcovi	g	150	ulei	ml	30
țelină	g	150	piper (mirodenii)	g	2
brânză degresată	g	200	sare	g	5
lămâie	g	70			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Lămâia se stoarce. Ciupercile se opăresc în apă cu puțină zeamă de lămâie, 3-4 minute. Se taie în felii fine și se stropesc cu zeamă de lămâie. Ouăle se fierb tari și se taie rondele. Morcovii și țelina se rad. Salata se spală și se taie în bucăți mai mari. Brânza se rade. Usturoiul se pisează.



Mod de preparare

Se prepară un sos din ulei, oțet, zeamă de lămâie, sare și piper (mirodenii), agitându-se foarte bine. Brânza se amestecă cu usturoiul. Ciupercile, țelina și morcovii se amestecă cu iaurtul și puțină sare. Separat, pe un platou se așază salata verde, amestecul de ciuperci, apoi se presară sosul. Se adaugă brânza cu usturoi și se ornează cu ouă. Se presară puțin piper.



Servire

Se servește rece.

SALATĂ DE CIUPERCII CU SALAM

ciuperci proaspete	g	700	mărar	g	50
salam de casă*	g	400	muștar	g	30
salată verde	g	600	ulei	ml	40
ceapă uscată	g	150	piper (mirodenii)	g	2
lămâie	g	100	sare	g	5

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Lămâia se stoarce de zeamă. Ciupercile se opăresc în apă cu lămâie, 3-4 minute. Se răcesc, se taie în felii subțiri și se stropesc cu zeama de lămâie. Salamul se curăță de piele și se taie în fâșii fine. Ceapa se toacă solzi. Mărarul se taie mărunt. Salata se taie mare.



Mod de preparare

Se prepară un sos mixând bine muștarul, zeama de lămâie (după gust), uleiul, piperul (mirodeniile) și sarea. Acesta se amestecă cu ciupercile, ceapa și mărarul. Pe un platou se așază salata verde, apoi sosul cu ciuperci și deasupra salamul.



Servire

Preparatul se servește rece.

SALATĂ DE CONOPIDĂ CU CARNE DE PUI

conopidă	g	600	ceapă	g	100
ciuperci	g	300	pătrunjel	g	50
piept de pui	g	200	lămâie	g	50
iaurt	g	200	piper	g	2
maioneză de casă*	g	200	sare	g	4

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Conopida proaspătă se ține 15 minute în apă cu puțin oțet. Se scurge, se desface în buchetele și se fierbe în aburi 10 minute. Dacă se folosește conopidă congelată, timpul de fierbere este de 3-4 minute. Lămâia se stoarce de zeamă. Ciupercile se opăresc în apă cu puțină zeamă de lămâie, 3-4 minute. Se taie apoi în felii fine, care se stropesc cu zeamă de lămâie.

Pieptul de pui se frige pe grătar, 2-3 minute pe fiecare parte, apoi se taie fâșii. Pătrunjelul și ceapa se toacă fin.

Mod de preparare

Se amestecă carnea de pui cu ciupercile, ceapa și maioneza. Iaurtul se amestecă cu pătrunjelul, sarea și piperul. Pe un platou se așază pieptul de pui cu ciuperci și maioneză, apoi se adaugă conopida și deasupra sosul de iaurt.

Servire

Preparatul se servește rece sau puțin cald.

SM 9

SALATĂ DE CONOPIDĂ CU TON

conopidă	g	400	maioneză de casă*	g	100
ciuperci	g	400	muștar	g	30
ton (în saramură)	g	200	lămâie	g	70
salată verde	g	300	oțet din vin	ml	10
ceapă verde	g	100	piper (mirodenii)	g	2
ouă	buc	2	sare	g	5

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă

Proces tehnologic

Conopida proaspătă se ține 15 minute în apă cu puțin oțet. Se scurge, se desface în buchetele și se fierbe 7-8 minute, după care se clătește cu apă rece. Dacă se folosește conopidă congelată, timpul de fierbere este de 2-3 minute. Lămâia se stoarce de zeamă. Ciupercile se opăresc în apă cu puțină zeamă de lămâie, 3-4 minute. Se taie în felii fine și se stropesc cu zeamă de lămâie. Tonul se clătește cu apă rece apoi se desface în bucăți. Dacă este proaspăt, tonul (400g) va fi curățat și opărit 5 minute, apoi tăiat bucăți. Salata verde se taie în bucăți mari. Ceapa se toacă fin. Ouăle se fierb tari și se toacă mărunt.

Mod de preparare

Se prepară un sos din muștar, zeamă de lămâie, oțet, sare și piper (mirodenii). Acesta se amestecă cu tonul și ceapa verde. Maioneza se amestecă cu conopida și ciupercile. Pe un platou se pune salata, tonul, conopida și ciupercile și se ornează cu oul tăiat mărunt. Se presară puțin piper deasupra.

Servire

Preparatul se servește rece.

SALATĂ DE CRUDITĂȚI

morcovi	g	750	maioneză de casă*	g	100
țelină rădăcină	g	750	mirodenii	g	2
mere	g	300	ulei	ml	30
lămâie	g	100	sare	g	4
salată verde	g	100			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Morcovii, țelina și merele se taie în felii foarte subțiri, à la julienne. Se extrage sucul de la jumătate din cantitatea de lămâie, iar cealaltă jumătate se taie rondele pentru decor. Frunzele de salată verde se spală bine.



Mod de preparare

Merele, țelina și morcovii se amestecă cu maioneza, mirodeniile, uleiul, sarea și cu sucul de lămâie.



Servire

Preparatul se servește rece, cu decor din frunze de salată verde și rondele de lămâie.

SALATĂ DE CRUDITĂȚI CU LIMBĂ DE VITĂ

limbă de vită	g	400	pătrunjel verde	g	100
roșii proaspete	g	500	pipér boabe	g	1
ardei gras	g	300	foi de dafin	g	0,25
ceapă	g	200	pipér	g	2
ouă	buc	4	sare	g	4
lămâie	g	100			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Limba de vită se opărește, se curăță de piele, după care se fierbe sub presiune împreună cu pipérul boabe și cu foile de dafin timp de 10 minute. Roșiile se taie rondele și felii pentru decor. Ardeiul gras și ceapa se taie în felii subțiri. Ouăle se fierb tari și se taie felii. Lămâia se stoarce de zeamă. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.



Mod de preparare

Jumătate din cantitatea de limbă se taie subțire, iar restul se taie à la julienne. Cea tăiată à la julienne se amestecă cu ceapa, rondelele de roșii și ardeiul gras. Se așază pe platou și se ornează cu felii de roșii, de limbă și de ou. Separat, se prepară un sos din suc de lămâie, piper măcinat, sare și pătrunjel verde, care se adaugă peste salată.



Servire

Preparatul se servește rece.

SM 12

SALATĂ DE CRUDITĂȚI CU SALAM ȘI BRÂNZĂ

salată verde	g	75	lămâie	g	50
țelină rădăcină	g	75	salam de casă*	g	250
morcovi	g	150	brânză degresată	g	150
ardei gras	g	200	muștar	g	25
varză albă proaspătă	g	200	piper	g	1
roșii proaspete	g	300	ulei	ml	30
ceapă	g	150	mirodenii	g	2
ardei iute (opțional)	g	10	sare	g	4
pătrunjel verde	g	30			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Salata verde și țelina se taie în felii subțiri. Morcovii se rad fin. Ardeiul gras se taie în fâșii. Ceapa se taie rondele. Roșiile, ardeiul iute și pătrunjelul se toacă fin. Varza se taie în fâșii subțiri. Jumătate din cantitatea de lămâie se taie în felii subțiri, iar din restul cantității se extrage sucul. Salamul se taie în felii subțiri. Brânza degresată se mărunțește fin.



Mod de preparare

Legumele tăiate și salamul se așază pe platou în straturi alternative suprapuse. Separat, se amestecă uleiul, muștarul, piperul, sucul de lămâie, mirodeniile, sarea, ardeiul iute și pătrunjelul verde, obținându-se astfel un sos care se adaugă peste salată. Deasupra se presară brânza mărunțită și se decorează cu felii de roșii și lămâie.



Servire

Preparatul se servește rece.

SALATĂ DE FASOLE BOABE

fasole boabe	g	400	pipër	g	2
ceapă	g	300	ulei	ml	30
oțet din vin	ml	30	mirodenii	g	2
mărar verde	g	50	sare	g	4
maioneză de casă*	g	100			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Fasolea boabe se lasă în apă rece, aproximativ 12 ore, după care se fierbe. După primele clocote se îndepărtează apa și se schimbă cu altă apă fierbinte. După fierbere, se strecorează și se lasă să se răcească. Ceapa și mărarul se toacă mărunt. Oțetul se diluează în 50 ml de apă.



Mod de preparare

Fasolea se așază în platou sau salatiară, se adaugă ceapă, oțet, maioneză, mirodenii, sare, pipër și ulei și se amestecă bine.



Servire

Preparatul se servește rece, cu decor de mărar verde deasupra.

SM 14

SALATĂ DE FASOLE VERDE

fasole verde proaspătă	g	1500	maioneză de casă*	g	100
usturoi	g	50	ulei	ml	50
oțet din vin	ml	20	mirodenii	g	2
mărar verde	g	50	sare	g	4
pipër	g	3			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Fasolea verde se fierbe sub presiune 7-8 minute. După fierbere se lasă să se răcească și se taie în bucăți de circa 4 cm. Mărarul și usturoiul se toacă mărunt. Oțetul se diluează cu 50 ml de apă.

Mod de preparare

Fasolea verde se aşază în salatiară. Se adaugă usturoi, ulei, maioneză, oţet, piper, mirodenii, sare şi se amestecă.



Servire

Preparatul se serveşte rece, cu mărar verde deasupra.

Servire

SM 15

SALATĂ DE FASOLE VERDE CU FICĂŢEI DE PASĂRE

fasole verde	g	900	lămâie	g	50
ficăŢei de pasăre	g	200	usturoi	g	10
salată verde	g	150	ulei	ml	40
ceapă	g	200	piper (mirodenii)	g	2
morcovi	g	200	sare	g	5
sfeclă roşie	g	100			

Gramaj finit pentru o porŢie: 300 g



Proces tehnologic

Se extrage zeama de lămâie. Fasolea se fierbe sub presiune 4 minute. Se strecoară şi se stropeşte cu zeamă de lămâie. Ceapa se toacă fin. Morcovii se rad. Usturoiul se toacă fin. Sfecla se taie în cuburi mici. Salata se curăŢă şi se spală.

Mod de preparare

FicăŢei se prăjesc uşor în ulei fără să se ardă. Se iau de pe foc şi se adaugă toate ingredientele. Pe un platou se aşază frunze de salată, iar deasupra restul ingredientelor călduŢe.



Servire

Preparatul se poate servi cald sau rece.

Mod de preparare

Exemplele tăiate şi salata se aşază pe platou în moduri diferite. Proces tehnologic: Fasolea verde se fierbe sub presiune 4-8 minute. După fierbere se lasă să se răcească şi se taie în bucăŢi de circa 4 cm. Mărarul şi usturoiul se curăŢă şi se taie fin. Ceapa se taie rondele. Roşii, ardeiul dulce şi morcovii se rad. Sfecla se taie în cuburi mici. Salata se curăŢă şi se spală. Se amestecă toate ingredientele cu ulei, maioneză, oţet, piper şi sare. Se decorează cu felii de roşii şi lămâie.

Servire

Preparatul se serveşte rece.

SALATĂ DE LEGUME PROASPETE CU MAIONEZĂ

cartofi	g	700	muștar	g	50
castraveți	g	250	maioneză de casă*	g	200
ardei gras	g	200	pipер	g	2
morcovi	g	200	pătrunjel verde	g	50
roșii proaspete	g	400	mirodenii	g	2
ouă	buc	2	sare	g	4
Gramaj finit pentru o porție: 300 g					

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Cartofii se fierb, după care se taie în felii rotunde. Castraveții se curată de coajă și se taie rondele. Ardeii grași se taie fâșii. Morcovii se fierb și se taie cuburi. Roșiile se taie în felii subțiri. Jumătate din cantitatea de pătrunjel verde se toacă mărunt, iar restul se lasă frunze pentru decor. Ouăle se fierb tari și se taie felii.



Mod de preparare

Cartofii, castraveții, ardeii grași, morcovii, roșiile și pătrunjelul verde tocat mărunt se amestecă cu maioneza, muștarul, pipерul, mirodeniile și sare.



Servire

Salata se servește rece cu decor din frunze de pătrunjel verde și felii de ou, sau în cornet de pâine.

SM 17

SALATĂ DE MACROU CU CARTOFI ȘI BRÂNZĂ

macrou	g	400	pătrunjel	g	50
cartofi	g	500	boia de ardei	g	1
ceapă	g	300	ulei	ml	30
brânză degresată	g	200	pipер (mirodenii)	g	2
salată verde	g	500	sare	g	5
lămâie	g	50			
Gramaj finit pentru o porție: 300 g					



Orezul se fierbe și se răcește. Toate legumele și fructele se curată și se taie în bucăți mici.



Proces tehnologic

Macroul se curăță de cap și de oase. Se fierbe în aburi 5 minute, apoi se taie fâșii. Cartofii se fierb sub presiune 6-8 minute și se taie cuburi. Ceapa se toacă solzi. Salata se spală. Brânza se zdrobește. Lămâia se stoarce de zeamă. Pătrunjelul se toacă mărunt.



Mod de preparare

Se prepară un sos din ulei, suc de lămâie, piper (mirodenii) și sare. Se bate foarte bine. Peștele se amestecă cu ceapa. Pe un platou se așază salata, apoi peștele cu ceapă și se toarnă sosul obținut. Deasupra se pun cartofii, care se stropesc cu puțin ulei de măsline, apoi brânza. Se presară boiaua de ardei și pătrunjelul.



Servire

Preparatul se servește rece.

SM 18

SALATĂ DE MERE ȘI BRÂNZĂ

mere	g	1000	oțet de mere	ml	25
cașcaval dietetic	g	200	iaurt	g	100
brânză degresată	g	100	ulei	ml	30
salată verde	g	200	piper (mirodenii)	g	2
ouă	buc	2	sare	g	4

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Merele se curăță și se taie lame. Brânza se zdrobește. Cașcavalul se taie cubulețe. Salata se curăță și se spală. Ouăle se fierb tari.



Mod de preparare

Se prepară un sos din ulei, oțet, iaurt, piper (mirodenii), sare și brânza degresată; se mixează bine. Se așază salata pe un platou, se adaugă merele și cașcavalul, apoi sosul. Ouăle se rad și se presară deasupra. Se presară puțin piper.



Servire

Preparatul se servește rece.

SALATĂ DE NĂUT

năut	g	200	usturoi	g	40
brânză de oi desărată	g	200	lămâie	g	100
ouă	buc	2	ulei	ml	30
ceapă	g	300	piper (mirodenii)	g	2
castraveți murați	g	200	sare	g	5

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Usturoiul se toacă. Năutul se spală bine și se adaugă într-un litru de apă fiartă, cu 20 g de usturoi. Când dă în clocot, se acoperă vasul și se dă jos de pe foc. Se lasă la înmuiat 12 ore. Se adaugă și celelalte 20 g de usturoi, apă fiartă cât să acopere năutul cu 4-5 cm, sare, apoi se fierbe totul la foc mic. Ceapa se taie în solzi fini. Ouăle se fierb tari, apoi se toacă fideluță. Brânza se taie în cubulețe mici. Lămâia se stoarce de zeamă. Castraveții murați se taie cubulețe.



Mod de preparare

Se face un sos din ulei, zeamă de lămâie, piper (mirodenii) și sare. Se scurge năutul și se răcește la temperatura camerei. Se amestecă cu ceapa, brânza, castraveții, sosul și se ornează cu ouă. Se mai condimentează după gust.



Servire

Preparatul se servește rece.

SALATĂ DE OREZ CU FRUCTE (EXOTICĂ)

orez	g	250	banane	g	100
roșii	g	100	mere (ananas)	g	100
țelină	g	100	maioneză de casă*	g	300
ardei gras	g	100	mirodenii	g	2
salată verde	g	50	sare	g	5
avocado (grapefruit)	g	100			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Orezul se fierbe și se răcește. Toate legumele și fructele se curăță și se taie în bucăți mici.

Mod de preparare

Se amestecă toate ingredientele cu jumătate din cantitatea de maioneză. Pe un platou se așază salata verde și deasupra preparatul.



Servire

Se servește rece, cu restul de maioneză separat.

SM 21

SALATĂ DE PASĂRE

carne de pui	g	200	salată verde	g	50
cartofi	g	800	piper	g	1
țelină rădăcină	g	200	maioneză de casă*	g	200
mere	g	250	mirodenii	g	2
muștar	g	25	sare	g	4
lămâie	g	50			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Carnea de pui se opărește. Cartofii se fierb în coajă și se taie în felii subțiri. Se extrage zeama de lămâie. Merele și țelina se taie în felii subțiri, care se țin în apă rece cu zeamă de lămâie pentru a nu se oxida. Salata verde se spală.

Mod de preparare

Carnea se fierbe sub presiune 7 minute, după care se dezosează, se îndepărtează pielea și se taie în felii subțiri; se oprește o parte pentru decor. Cartofii, merele, țelina, muștarul, piperul, mirodeniile, sarea, carnea de pui și jumătate din cantitatea de maioneză se amestecă ușor, până se omogenizează compoziția. Salata se așază pe un platou, după care se decorează deasupra cu felii de carne și se ornează cu maioneză, cu ajutorul unui poș prevăzut cu spritz.



Servire

Preparatul se servește rece cu decor din frunze de salată verde.

SALATĂ DE PEȘTE CU CASTRAVEȚI

pește afumat	g	400	iaurt	g	150
castraveți verzi	g	600	mărar	g	50
salată verde	g	200	ulei	ml	50
ceapă verde	g	100	pipër	g	2
ceapă uscată	g	200	mirodenii	g	1
lămâie	g	70	sare	g	3

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Peștele se curăță de piele și oase și se rupe în bucăți mai mici. Salata se curăță și se spală. Castraveții se spală și se toacă în bucăți mici. Ceapa verde se toacă fin, iar cea uscată se toacă solzi. Jumătate din lămâie se stoarce, iar jumătate se taie în felii subțiri. Mărarul se toacă mărunt.



Mod de preparare

Se prepară un sos din ulei, zeamă de lămâie, ceapă verde, iaurt, sare și pipër, agitându-se foarte bine. Castraveții se amestecă cu mărarul, ceapa uscată, mirodeniile și puțină sare. Pe un platou se așază frunzele de salată verde, peștele, amestecul cu castraveți și, la sfârșit, sosul.



Servire

Salata se servește rece, ornată cu felii de lămâie.

SM 23

SALATĂ DE PEȘTE AFUMAT CU ȚELINĂ

pește afumat	g	300	pătrunjel	g	50
țelină	g	600	oțet de mere	ml	20
mere	g	200	ulei	ml	30
ouă	buc	4	pipër	g	3
lapte	ml	200	sare	g	3

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Peștele se curăță și se ține în apă cu lapte cât să fie acoperit, circa 4 ore. Se scurge și se șterge cu un prosop de hârtie, apoi se toacă cubulețe sau în fâșii mici. Ouăle se fierb tari și se separă gălbenușul de albuș. Albușul se toacă mărunt. Gălbenușul se amestecă bine cu oțet, ulei și pipër. Țelina se rade. Merele se taie în cuburi mici. Pătrunjelul se toacă fin.



Mod de preparare

Se amestecă peștele cu țelina, merele, sosul, sare și pătrunjel. Se ornează cu albușul tocat și se presară puțin piper.



Servire

Se servește rece.

SM 24

SALATĂ DE PUI CU BRÂNZĂ

piept de pui	g	300	ceapă	g	100
cașcaval dietetic	g	100	oțet de mere	ml	20
brânză desărată de oaie	g	100	mărar	g	50
ciuperci	g	400	pătrunjel	g	30
țelină	g	200	ulei	ml	30
morcovi	g	200	mirodenii	g	2
roșii	g	400	sare	g	5
Gramaj finit pentru o porție: 300 g					



Proces tehnologic

Se fierbe pieptul de pui cu țelina și morcovii timp de 8 minute. Se adaugă apoi 200 g de roșii tăiate lame și se mai fierbe 2 minute. Se strecoară amestecul și se îndepărtează țelina și morcovii, apoi se răcește. 200 g de roșii se taie rondele. Ciupercile se spală, se țin în apă cu oțet 10-15 minute, apoi se taie felii. Cașcavalul se rade. Brânza se taie cubulețe sau bastonașe. Ceapa se rade fin. Mărarul și pătrunjelul se toacă mărunt.



Mod de preparare

Se face un sos din ulei, oțet, ceapă, sare și mirodeniile rășnite fin (busuioc, măghiran, cimbru). Pieptul de pui se taie în fâșii subțiri. Se amestecă sosul cu pieptul de pui, ciupercile și brânza. Pe un platou se așază rondelele de roșii, apoi se toarnă preparatul. Deasupra se presară cașcavalul ras.



Servire

Se servește rece, ornat cu pătrunjel și mărar.

SALATĂ DE SALAM DE PUI CU ANANAS ȘI BANANE

salam de pui (de casă)*	g	500	muștar	g	20
ananas	g	500	lămâie	g	40
banane	g	400	ulei	ml	20
salată verde	g	200	piper (mirodenii)	g	2
coniac	ml	20	sare	g	5

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Salamul se taie în felii ceva mai groase. Ananasul se curăță și se taie fâșii. Se poate folosi și ananas conservat (400g). Bananele se curăță și se taie rondele. Salata se curăță și se spală. Lămâia se stoarce.



Mod de preparare

Se prepară un sos din ulei, muștar, zeamă de lămâie, piper (mirodenii), sare și coniac. Dacă preferați, puteți dilua acest sos cu suc de ananas. Pe un platou se așază frunzele de salată, salamul și ananasul. Peste acestea se toarnă sosul, iar deasupra se pun bananele.



Servire

Preparatul se servește rece.

SALATĂ DE ȚELINĂ

țelină rădăcină	g	1000	lămâie	g	50
maioneză de casă*	g	300	mirodenii	g	2
iaurt	g	300	sare	g	4

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Se extrage sucul de lămâie. Țelina se taie în fâșii foarte subțiri și se ține în apă rece cu suc de lămâie.



Mod de preparare

Țelina se scurge și se amestecă cu maioneză, mirodenii, sare și iaurt.



Servire

Preparatul se servește rece.

SALATĂ DE VINETE CU ROȘII

vinete	g	1300	ulei	ml	50
ceapă	g	200	sare	g	4
roșii proaspete	g	500			
Gramaj finit pentru o porție: 300 g					



Proces tehnologic

Vinetele se coc pe plită la foc iute, se curăță și se lasă să se scurgă. Ceaapa se toacă mărunt. Roșiile se taie ca pentru ornat.



Mod de preparare

Vinetele se toacă cu un satâr de lemn, se amestecă cu o lingură de lemn, turnând ulei puțin câte puțin, până când se albesc. Se adaugă sare și ceapă și se ornează cu roșii.



Servire

Preparatul se servește rece.

SALATĂ FRANCEZĂ

cașcaval dietetic	g	150	piper	g	2
mazăre proaspătă	g	800	maioneză de casă*	g	150
morcovi	g	400	mirodenii	g	2
gogonele murate	g	200	sare	g	4
ouă	buc	2			
Gramaj finit pentru o porție: 300 g					

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Morcovii se fierb și se răcesc; $\frac{3}{4}$ din cantitate se taie în cuburi mici, iar $\frac{1}{4}$ se rade. Mazărea se fierbe sub presiune 5 minute. Ouăle se fierb tari și se taie felii. Cașcavalul se taie în cuburi mici. Gogonelele murate se spală și se taie în cuburi mici.



Mod de preparare

Mazărea boabe fiartă se amestecă cu morcovi, cuburi de cașcaval, maioneză, mirodenii, sare, piper și gogonele.



Servire

Preparatul se servește rece, cu cașcaval ras deasupra și cu decor din felii de ou.

SALATĂ GERMANĂ CU MAIONEZĂ

cartofi	g	500	miere de albine	g	10
salam de casă*	g	150	maioneză de casă*	g	300
ouă	buc	3	pipere	g	5
salată verde	g	400	sare	g	4
lămâie	g	50			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preiau rețetele respective



Proces tehnologic

Cartofii se fierb în coajă, sub presiune, 8 minute, apoi se taie în felii subțiri. Salamul se taie în felii subțiri. Ouăle se fierb tari și se taie sferuri. Se extrage sucul de la lămâie. Salata se spală și se rupe bucăți.



Mod de preparare

Ouăle se amestecă cu cartofii, salamul, salata verde, maioneza, mierea de albine, piper și sare. Se adaugă suc de lămâie după gust.



Servire

Preparatul se servește rece.

SALATĂ ITALIANĂ

salam de casă*	g	300	pătrunjel verde	g	25
mazăre verde	g	500	pipere	g	3
morcovi	g	300	mirodenii	g	2
castraveți murați	g	300	sare	g	4
maioneză de casă*	g	200			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preiau rețetele respective



Proces tehnologic

Salamul se curăță de membrană; 50 g se taie triunghiuri pentru decor și 250 g se taie în fâșii subțiri. Morcovii se fierb, după care se lasă să se răcească; 50 g se taie rondele, iar restul se toacă mărunt. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Mazărea se fierbe sub presiune 5 minute și se strecoară. Castraveții murați se toacă cubulețe (o parte) și rondele (cealaltă parte).



Mod de preparare

Salamul tăiat în fâșii subțiri se amestecă cu morcovii tocați mărunt, mazărea, castraveții cubulețe, mirodeniile, sare, piper și jumătate din cantitatea de maioneză. Se așază pe platou, se adaugă triunghiurile de salam, rondele de morcovi și castraveți. Se ornează cu maioneza rămasă.



Servire

Preparatul se servește rece, cu pătrunjel verde deasupra.

SM 31

SALATĂ MIXTĂ CU GRAPEFRUIT

grapefruit	g	1200	oțet de mere	ml	25
cașcaval	g	250	chimen	g	3
costiță afumată (salam de casă)*	g	100	pătrunjel	g	30
salată verde	g	300	ulei	ml	30
muștar iute	g	5	piper (mirodenii)	g	2
			sare	g	5

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Grapefruitul se curăță de coajă. Fiecare felie se curăță de pieluță și se taie în 2 sau 3 bucăți. Cașcavalul se taie în cuburi mici. Pătrunjelul se toacă mărunt. Costița se taie în felii subțiri și se prăjește 3 minute, fără ulei, apoi se scurge pe un prosop de hârtie. Salata se curăță și se taie fâșii.



Mod de preparare

Se amestecă bine oțetul de mere cu sarea și piperul (mirodeniile). Se adaugă pătrunjelul, cașcavalul, costița și grapefruitul, salata verde, muștarul, chimenul și uleiul. Se amestecă înainte de servire.



Servire

Preparatul se servește rece.

SALATĂ NORMANDIA

ruladă de curcan*	g	200	oțet de mere	ml	10
cartofi	g	800	mărar	g	50
țelină	g	350	piper (mirodenii)	g	2
iaurt	g	250	sare	g	5

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Rulada de curcan se taie rondele. Cartofii se fierb în coajă 10 minute fără a-i zdrobi, apoi se curăță și se taie rondele. Țelina se rade. Mărarul se toacă mărunt.



Mod de preparare

Se face un sos din iaurt, oțet, sare și piper (mirodenii). Într-un castron se pun cartofii, rulada, sosul și țelina. Se amestecă ușor, apoi se adaugă mărarul.



Servire

Preparatul se servește ușor încălzit.

SALATĂ ORIENTALĂ

cartofi	g	900	măsline	g	150
ceapă verde	g	150	oțet din vin	ml	40
salată verde	g	200	ulei	ml	30
ridichi (castraveți murați)	g	200	mirodenii	g	2
mărar verde	g	50	sare	g	4
ouă	buc	2			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Cartofii se fierb și se taie în felii rotunde. Ceapa verde se toacă mărunt, iar ridichile se taie rondele. Ouăle se fierb tari și se taie sferturi. Salata verde se taie fâșii. Mărarul se toacă mărunt.



Mod de preparare

Cartofii, ceapa verde, ridichile, salata și mărarul se amestecă ușor cu sare, mirodenii, ulei și oțet. Se decorează cu salată verde, măsline și sferturi de ou.



Servire

Salata se servește rece.



Proces tehnologic

Rulada de curcan se taie rondele. Cartofii se fierb în coajă 10 minute fără a se desprinde de pe coajă. Se taie în cuburi mici. Se amestecă cu sare, mirodenii, ulei și oțet. Se decorează cu salată verde, măsline și sferturi de ou.



Mod de preparare

Se face un sos din iaurt, oțet, sare și piper (mirodenii). Într-un castron se pun cartofii, rulada, sosul și felina se amestecă ușor, apoi se adaugă mirodenii, ulei și oțet. Se amestecă bine.



Servire

Preparatul se servește rece. Se decorează cu salată verde, măsline și sferturi de ou.



Proces tehnologic

Grăpefrunții se taie în două părți. Se fierb în apă clocotită 10 minute. Se scurge și se taie în cuburi mici. Se amestecă cu sare, mirodenii, ulei și oțet. Se decorează cu salată verde, măsline și sferturi de ou.



Proces tehnologic

Grăpefrunții se taie în două părți. Se fierb în apă clocotită 10 minute. Se scurge și se taie în cuburi mici. Se amestecă cu sare, mirodenii, ulei și oțet. Se decorează cu salată verde, măsline și sferturi de ou.



Mod de preparare

Se amestecă bine oțetul de măsline cu sare și piper. Se adaugă cartofii, ceapa verde, ridichile, salata și mărarul. Se amestecă bine.



Servire

Preparatul se servește rece. Se decorează cu salată verde, măsline și sferturi de ou.



Proces tehnologic

Cartofii se fierb și se taie în felii rotunde. Ceapa verde se toacă mărunt. Salata se taie în cuburi mici. Se amestecă cu sare, mirodenii, ulei și oțet. Se decorează cu salată verde, măsline și sferturi de ou.



Proces tehnologic

Cartofii se fierb și se taie în felii rotunde. Ceapa verde se toacă mărunt. Salata se taie în cuburi mici. Se amestecă cu sare, mirodenii, ulei și oțet. Se decorează cu salată verde, măsline și sferturi de ou.

MASA DE SEARĂ

MS 1

CHEBAB DE PUI

piept de pui dezosat	g	300	tarhon	g	25
cartofi	g	1000	pătrunjel verde	g	40
roșii	g	150	făină	g	50
ceapă roșie	g	150	ulei de măsline	ml	25
usturoi	g	30	pipер (mirodenii)	g	2
lămâie	g	50	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Pieptul de pui se spală și se curăță de piele. Roșiile scurse bine de zeamă, ceapa, usturoiul, pătrunjelul și tarhonul se toacă mărunt (cu cuțitul sau într-un robot de bucătărie). Cartofii se fierb în coajă 10 minute și se curăță. Lămâia se stoarce.



Mod de preparare

Pieptul de pui se dă prin mașina de tocat. Se adaugă roșiile, tarhonul, usturoiul, ceapa, sucul de lămâie, sarea și piperul (mirodeniile) și se amestecă totul până se omogenizează. Din acest amestec se modelează forme rotunde, folosind făină. Se țin la frigider 30 de minute, apoi se înfig în frigări metalice. Se țin pe grătar timp de 10 minute, până s-au pătruns, ungându-le cu ulei din când în când. Separat, cartofii se taie cuburi, se stropesc cu ulei și se presară pătrunjel verde deasupra.



Servire

Preparatul se servește fierbinte.

Servire

Preparatul se servește cald.

CHIFTELUȚE CU MĂRAR

carne de vită macră	g	200	mărar verde	g	150
carne de pui macră	g	200	pătrunjel verde	g	50
roșii	g	300	lămâie	g	50
ceapă	g	200	vin alb	ml	50
cartofi	g	300	ulei	ml	30
sau pâine	g	100	mirodenii	g	1
ouă	buc	2	piper	g	2
făină	g	20	sare	g	6
sos tarhon*	g	300			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Ceapa se curăță și se opărește. Cartofii se curăță de coajă și se spală. Roșiile se spală și se taie sferturi. Dacă se folosește pâine, aceasta se înmoaie în apă și se stoarce bine. Carnea și ceapa se toacă în robot. Pătrunjelul și mărarul se spală și se toacă mărunt. Lămâia se taie rondele.



Mod de preparare

Carnea tocată împreună cu ceapa se amestecă cu cartofii rași fin sau pâinea înmuiată, ouă, jumătate din cantitatea de pătrunjel verde, piper, mirodenii și sare și se omogenizează. Se modelează chiftele rotunde și plate (3 bucăți la o porție), folosind făină. Se așază în tava cu ulei și se introduc la cuptor. Când sunt gata, se toarnă sosul tarhon peste ele, continuând fierberea circa 5 minute. Spre sfârșit se adaugă mărarul și vinul.



Servire

Preparatul se servește cald, cu roșii, pătrunjel verde deasupra și decor de lămâie. Se pot servi diverse garnituri.

CHIFTELUȚE MARINATE

carne de vită macră	g	500	pentru sos		
ceapă	g	100	ceapă	g	200
cartofi	g	250	morcovi	g	100
sau pâine	g	100	țelină rădăcină	g	100
ouă	buc	2	pătrunjel rădăcină	g	100
făină	g	20	pastă de tomate	g	70
pătrunjel verde	g	30	oțet din vin	ml	20
ulei	ml	50	făină	g	25
mirodenii	g	1	foi de dafin	g	0,25
piper	g	2	ulei	ml	20
sare	g	5	sare	g	3

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Morcovii, rădăcina de țelină și de pătrunjel se curăță, se spală și se taie felii. Pătrunjelul verde se toacă mărunț. Ceapa se taie felii și se înăbușă în puțin ulei și 50 ml de apă, după care se răcește. Carnea se taie bucăți și se dă prin mașina de tocat, împreună cu ceapa înăbușită. Pasta de tomate se diluează cu 200 ml de apă. Cartofii se rad fin. Dacă se folosește pâine, aceasta se înmoaie în apă și se stoarce bine.



Mod de preparare

Carnea tocată se amestecă cu sare, piper, mirodenii, pătrunjel verde, ouă și cartofii rași fin sau pâine. Compoziția obținută se împarte în bucăți (câte 3 pentru o porție) și se modelează chiftelile de formă rotundă și plată, folosind făină. Se rumenesc în ulei. Sosul se prepară astfel: ceapa, morcovii, țelina și rădăcina de pătrunjel se înăbușă în ulei, cu 700 ml de apă. Se adaugă făină, pastă de tomate, sare, oțet, foi de dafin și apă fiartă. Se fierbe totul circa 10 minute și se strecoară. Sosul obținut se fierbe împreună cu chiftelulele circa 4-5 minute.



Servire

Preparatul se servește cald.

CHIFTELUȚE CU SOS DE ROȘII

carne de vită macră	g	250	pătrunjel verde	g	50
carne de pui macră	g	200	sos de roșii*	g	700
ceapă	g	150	vin alb	ml	50
cartofi	g	300	ulei	ml	30
sau pâine	g	100	mirodenii	g	1
ouă	buc	2	piper	g	2
făină	g	20	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Ceapa se curăță, se spală și se opărește. Carnea se toacă în robot împreună cu ceapa. Cartofii se curăță de coajă și se spală. Dacă se folosește pâine, aceasta se înmoaie în apă și se stoarce bine. Pătrunjelul verde se spală și se toacă mărunt.



Mod de preparare

Carnea tocată împreună cu ceapa se amestecă cu cartofii rași fin sau pâinea înmuiată, ouă, jumătate din cantitatea de pătrunjel verde, piper, mirodenii și sare, obținându-se astfel o compoziție omogenă. Se modelează chiftele (3 bucăți la o porție) rotunde și plate, folosind făină. Se introduc la cuptor într-o tavă cu ulei încins. Când sunt gata, se toarnă deasupra sosul de roșii, continuându-se fierberea 5 minute. La sfârșit se adaugă vin.



Servire

Preparatul se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

MS 5

CIUPERCI CU PASTĂ DE PEȘTE

pastă de pește*	g	600	aspic*	g	300
ciuperci	g	600	pesmet	g	50
ceapă	g	50	ulei	ml	30
usturoi	g	30	piper	g	1
verdeață	g	50	sare	g	4
ouă	buc	3			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preiau rețetele respective



Proces tehnologic

Ciupercile se țin în apă cu sare 30 de minute, apoi se toacă mărunt. Ceapa, usturoiul și verdeața se taie mărunt.



Mod de preparare

Se înăbușă ceapa, usturoiul și ciupercile în ulei, 5 minute. Se adaugă pesmetul, ouăle, verdeața, piperul, sarea și se amestecă bine. Se tapetează cu ulei și pesmet o tavă și se toarnă compoziția obținută. Se nivelează și se introduce în cuptorul încins timp de 7 minute. Se scoate tava din cuptor și se toarnă deasupra pasta de pește. Când se răcește, se toarnă aspicul lichid și se introduce tava la frigider, apoi preparatul se porționează.



Servire

Se servește rece.

MS 6

COD CU LĂMÂIE

filé de cod (somon, macrou, hering)	g	400	usturoi	g	30
ciuperci	g	500	ardei iute (opțional)	g	10
roșii	g	500	sos brun*	g	40
lămâie	g	100	ulei	ml	40
frunze de țelină	g	100	piper (mirodenii)	g	2
ceapă	g	50	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Fileul de pește se spală în apă rece și se taie felii. Lămâia se taie în felii subțiri. Frunzele de țelină se spală. Ardeiul iute se curăță de semințe și se taie în felii subțiri. Usturoiul se pisează. Ceapa se taie solzișori, iar ciupercile se taie lame. Roșiile se spală și se taie sferturi.



Mod de preparare

Se unge o tavă cu ulei și se așază pe fundul ei jumătate din cantitatea de felii de lămâie. Deasupra se așază feliile de pește, care se ung cu jumătate din cantitatea de ulei. Se sarează, apoi se acoperă peștele cu restul de felii de lămâie. Se introduce tava la cuptor 15-20 de minute. Când peștele este gata, se scoate tava și se lasă să se răcească câteva minute. În restul de ulei încins se călesc, timp de 3 minute, frunzele de țelină, ardeiul iute, usturoiul, ceapa, cu sare și piper (mirodenii), amestecând continuu. Se adaugă

ciupercile și se mai înăbușă totul 4 minute. Se adaugă sosul brun și se mai ține vasul pe foc încă un minut.



Servire

Legumele se distribuie pe farfurii, împreună cu roșiile, iar deasupra lor se așază feliile de cod. Se decorează cu lămâie.

MS 7

CORDON BLEU DIN FILÉ DE PEȘTE

filé de macrou (somon,			suc de lămâie	ml	30
cod, hering, șalău)	g	400	făină	g	50
ceapă verde	g	50	pesmet	g	150
ouă	buc	2	sote de legume*	g	800
cașcaval dietetic	g	100	piper (mirodenii)	g	2
iaurt	g	100	sare	g	6
brânză degresată	g	100			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Se pregătesc fileurile. Ceapa verde se toacă mărunt. Ouăle se bat ca pentru omletă. Brânza se taie felii. Cașcavalul se rade fin.



Mod de preparare

Fileurile de pește se stropesc cu zeamă de lămâie, apoi se presară cu sare și piper (mirodenii) și se tăvălesc prin făină. Pesmetul se amestecă cu cașcavalul, iar iaurtul se amestecă cu ceapa verde tocată. Fiecare fileu se unge cu iaurtul amestecat cu ceapă. Feliile de brânză se pun între fileurile de pește și se fixează cu scobitori. Se dau apoi prin ou bătut și prin pesmet cu cașcaval ras, după care se fierb în aburi sau se coc la cuptor 7-8 minute.



Servire

Se servesc calde, cu sote de legume.

CRAP PE VARZĂ

filé de crap (șalău, păstrăv)	g	400	cimbru	g	1
varză albă (murață)	g	1000	vin alb	ml	50
roșii proaspete	g	250	ulei	ml	30
ceapă	g	200	pipper boabe	g	2
foi de dafin	g	0,25	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Crapul se porționează în 5 bucăți și se sarează. Varza (murață) se spală, se înlătură frunzele care nu se pot folosi și se taie în fâșii subțiri. Roșiile se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Ceapa se toacă mărunt.



Mod de preparare

Bucățile de pește se așază într-o tavă cu 15 ml de ulei și se introduc la cuptor circa 5 minute. Ceapa și varza se înăbușă în restul de ulei, cu 100 ml de apă. Se adaugă foile de dafin, sarea, pipperul boabe, cimbrul și 200 ml de apă fiartă. Când varza este fiartă, se așază deasupra bucățile de pește și roșiile, apoi se adaugă vinul și se introduce tava la cuptor, la foc moderat, circa 10 minute.



Servire

Preparatul se servește cald.

CRAP SÂRBESC

filé de crap (șalău, păstrăv)	g	400	iaurt	g	100
cartofi	g	700	boia de ardei dulce	g	5
roșii proaspete	g	300	ulei	ml	30
ardei gras	g	100	sare	g	6
pătrunjel verde	g	30			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Crapul se porționează. Cartofii se curăță și se taie cuburi. Ardeiul gras se taie în fâșii subțiri. Roșiile proaspete se opăresc, se decojesc și se taie jumătăți. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.



Mod de preparare

Cartofii și ardeii se înăbușă în ulei și 50 ml de apă, se adaugă iaurtul, pătrunjelul verde, boiaua și sarea. Compoziția se așază într-o tavă. Deasupra

se aşază bucăţile de peşte unse cu ulei, cu câte o jumătate de roşie deasupra, şi se introduc la cuptor 15 minute.



Servire

Preparatul se serveşte cald, cu pătrunjel verde deasupra.

MS 10

CROCHETE DIN PEŞTE

filé de peşte (macrou,				făină	g	30
şalău, cod, anşoa)	g	300		pesmet	g	30
cartofi	g	400		nucşoară	g	1
castraveţi	g	400		ulei	ml	30
salată verde	g	300		piper	g	1
ouă	buc	2		sare	g	4
caşcaval dietetic	g	30				
Gramaj finit pentru o porţie: 300 g						



Proces tehnologic

Fileurile de peşte se spală şi se toacă mărunt. Cartofii se fierb în coajă, se curăţă şi se zdrobesc. Castraveţii se spală, se curăţă şi se taie felii. Salata se spală. Caşcavalul se rade.



Mod de preparare

Se amestecă bine cartofii cu caşcavalul, făina, oul, nucşoara, uleiul, piperul şi sarea. La sfârşit se înglobează şi peştele. Se formează bastonaşe din acest amestec (crochete). Se dau prin pesmet şi se fierb în aburi sau se coc la cuptor 7-8 minute.



Servire

Preparatul se serveşte cald sau rece, cu castraveţi şi salată verde.

MS 11

FILÉ DE PEŞTE PE PAT DE PÂINE

filé de peşte afumat	g	300	pâine de casă*	g	300
roşii	g	700	pătrunjel verde	g	20
iaurt degresat	g	100	piper	g	2
unt	g	50			

Gramaj finit pentru o porţie: 300 g

* se preia reţeta respectivă



Proces tehnologic

Fileul de pește se taie în felii subțiri. Dacă se folosesc fileuri proaspete, se fierb 5 minute, apoi se taie subțiri. Pătrunjelul se toacă mărunt. Pâinea se feliază și se prăjește. Roșiile se spală.



Mod de preparare

Se topește untul și se amestecă cu fileul de pește, iaurtul, pătrunjelul și piperul. Se pune amestecul peste pâinea prăjită.



Servire

Preparatul se servește rece cu roșii natur.

MS 12

FILE DE PEȘTE PE VARZĂ

filé de pește (somon,			ouă	buc	2
macrou, cod, merluciu)	g	400	iaurt	g	100
varză	g	800	vin alb	ml	100
supă de zarzavat*	ml	300	oțet din vin	ml	20
ceapă	g	100	piper (mirodenii)	g	2
usturoi	g	40	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Peștele se spală și se curăță. Ceapa și usturoiul se toacă mărunt. Se separă albușurile de gălbenușuri. Varza se curăță și se toacă.



Mod de preparare

Varza se pune la fiert (10 minute) în supa de zarzavat, împreună cu ceapa, jumătate din cantitatea de usturoi, sare, piper (mirodenii) și jumătate din cantitatea de vin. Se face un sos din restul de usturoi tăiat foarte fin, care se fierbe cu oțetul și cu restul de vin, timp de 5 minute. La sfârșit se adaugă gălbenușurile, iaurtul și puțină sare și se mai fierbe totul încă 1-2 minute. Fileul de pește se presară cu puțină sare și piper și se fierbe la aburi 3-5 minute. Pe un platou se așază varza, apoi peștele, peste care se toarnă sosul.



Servire

Preparatul se servește fierbinte.

FILE DE ȘALĂU CU CIUPERCI

file de șalău	g	400	făină	g	20
ciuperci proaspete	g	500	lămâie	g	50
ceapă	g	200	vin alb	ml	50
ouă	buc	2	ulei	ml	30
cașcaval	g	50	pipер boabe	g	1
lapte degresat	ml	400	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Fileul se porționează. Ciupercile proaspete se curăță, se spală și se taie lame; acestea se țin în apă cu sare 15 minute. Ceapa se toacă mărunt. Cașcavalul se rade fin. Lămâia se taie rondele. Se bat ouăle.



Mod de preparare

Fileurile se fierb în apă, cu boabe de piper și vin. Ciupercile și ceapa se înăbușă în ulei, timp de 5 minute. Se adaugă făina dizolvată în lapte și se mai fierbe totul 5 minute. După ce se răcește amestecul, se adaugă ouăle bătute și sare și se toarnă totul peste bucățile de pește așezate pe un platou pescăresc. Se presară cașcaval ras deasupra și se introduce vasul la cuptorul fierbinte, pentru gratinare, 7 minute.



Servire

Preparatul se servește cald, cu rondele de lămâie.

FILE DE ȘALĂU CU LEGUME

fileuri de șalău	g	400	lămâie	g	100
ardei gras verde	g	200	portocale	g	50
ardei gras roșu	g	200	ulei	ml	40
morcovi	g	400	pipер (mirodenii)	g	2
ceapă	g	200	sare	g	6
ceapă verde	g	50			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Se pregătesc fileurile (se spală și se zvântă). Ardeii grași se taie în cubulețe foarte fine. Ceapa se toacă mărunt. Ceapa verde se taie în

rondele fine. Se extrage sucul de la lămâie și de portocale. Morcovii se curăță, se spală și se fierb în apă cu sare și puțin unt. Când sunt fierți, se scurg și se taie în rondele mai groase.

Mod de preparare

Se căleşte ceapa în ulei 2 minute, se adaugă ardeii, apoi se dă vasul de-o parte. Într-o tavă unsă cu puțin ulei se așază fileurile de pește, se adaugă sare și piper (mirodenii), se stropesc cu suc de lămâie și de portocale, iar deasupra se așază legumele. Se acoperă tava cu o folie de aluminiu și se coace peștele la cuptor aproximativ 7 minute.

Servire

Preparatul se servește astfel: se așază pe un platou fileul de pește acoperit cu legume, iar alături se aranjează rondelele de morcovi. Se decorează cu ceapă verde tăiată fin.

MS 15

FILE DE ȘALĂU PORTUGHEZ

file de șalău	g	400	făină	g	20
roșii proaspete	g	1000	vin alb	ml	50
ceapă	g	100	ulei	ml	40
salată verde	g	100	piper (mirodenii)	g	2
pătrunjel verde	g	30	sare	g	6
lămâie	g	150			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

Proces tehnologic

Fileul se porționează în 5 bucăți. Ceapa și pătrunjelul se toacă mărunt. Roșiile se opăresc, se decojesc și se taie felii; 5 roșii se lasă întregi. Lămâia se taie sferturi. Frunzele de salată se spală bine.

Mod de preparare

Fileul se introduce la cuptor (180°C), într-o tavă cu 20 ml de ulei, și se prăjește pe jumătate. Ceapa se înăbușă în 20 ml de ulei și 50 ml de apă, se adaugă făina dizolvată în 50 ml de apă, roșiile tăiate felii, 0,7 l de apă fiartă și se continuă fierberea 5 minute. În sosul format se așază bucățile de pește; pe fiecare bucată de șalău se așază câte o roșie și se introduce vasul la cuptor 7 minute. La sfârșitul fierberii se adaugă vinul, piperul (mirodeniile) și sarea.

Servire

Preparatul se servește cald sau rece, cu decor din frunze de salată verde, cu lămâie și pătrunjel verde deasupra.

FILE DE ȘALĂU RASOL

file de șalău	g	600	vin alb	ml	50
ceapă	g	100	legume fierte	g	800
ouă	buc	2	ulei	ml	40
lămâie	g	50	sare	g	6
făină	g	25			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Fileul se porționează. Ceapa se toacă mărunt. Se separă gălbenușurile de albușuri. Se extrage sucul de lămâie. Legumele preferate se curăță și se fierb sub presiune 5-7 minute, apoi se aranjează pe un platou.



Mod de preparare

Fileurile se fierb împreună cu ceapa. În uleiul încălzit se adaugă făina dizolvată în lichidul în care a fiert peștele. Se completează apoi cu lichidul necesar obținerii unui sos moale și se fierbe totul circa 5 minute. Spre sfârșitul fierberii se adaugă gălbenușurile, sarea, vinul și sucul de lămâie. Când sosul este gata, se toarnă peste fileurile de pește, aranjate pe platoul cu legume fierte.



Servire

Preparatul se servește cald.

FOIETAJ DE PEȘTE CU SPANAC (URZICI)

file de pește (cod, șalău, păstrăv)	g	400	iaurt	g	200
foietaj*	g	250	ouă	buc	1
piure de spanac (urzici)*	g	800	piper (mirodenii)	g	2
			sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preiau rețetele respective



Proces tehnologic

Peștele se spală și se taie bucățele. Se separă gălbenușul de albuș.



Mod de preparare

Piureul se amestecă cu 200 g de pește, sare și piper (mirodenii). Se împarte foietajul în 4 și se formează dreptunghiuri (pătrate) egale. Se pune piureul de spanac pe două dintre dreptunghiuri și deasupra – restul de pește.

Se condimentează puțin. Celelalte două dreptunghiuri se pun peste primele două și cu o furculiță se „sudează” marginile. Se ung cu gălbenușul diluat cu apă și se dau la cuptorul încins (180°C) circa 15 minute.



Servire

Preparatul se servește cald, cu iaurt.

MS 18

FRIGĂRUI DE PUI CU PIURE DE LEGUME

carne de pui macră	g	400	dovlecei	g	300
piept de pui afumat	g	50	morcovi	g	300
roșii	g	100	ulei	ml	30
ardei gras	g	100	piper (mirodenii)	g	2
ceapă	g	200	sare	g	6
cartofi	g	300			
Gramaj finit pentru o porție: 300 g					



Proces tehnologic

Carnea de pui se curăță de piele și se taie în bucăți potrivite pentru frigărui. La fel se taie și pieptul de pui afumat. Roșiile și jumătate din cantitatea de ceapă se taie în rondele mai groase. Ardeiul se curăță și se taie în bucăți mari. Restul de ceapă, dovleceii, cartofii și morcovii se curăță.



Mod de preparare

Bucățile de pui, roșiile rondele, ardeiul gras și ceapa rondele se aranjează alternativ pe o țepușă. Se presară cu sare și piper. Se pune țepușa pe grătar și se frige. Separat, se fierbe sub presiune, timp de 7-9 minute, restul de legume. Se pasează cu mixerul, adaugându-se uleiul, sarea și piperul (mirodeniile).



Servire

Frigăruiile se servesc fierbinți, cu piure de legume.

FRIGĂRUI DIN PEȘTE

filé de pește (cod, șalău, macrou)	g	400	piure de legume*	g	700
ceapă	g	200	cimbru	g	1
roșii proaspete	g	200	ulei	ml	20
ardei gras	g	150	piper	g	1
			sare	g	6
Gramaj finit pentru o porție					g 300

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Fileurile de pește se spală și se porționează în pătrate cu latura de 2-3 cm. Ceapa se taie sferturi, ardeiul gras se taie bucăți, iar roșiile se taie felii.



Mod de preparare

Peștele, ceapa, roșiile și ardeii se așază alternativ pe țepușa de oțel inoxidabil și se frig pe grătarul uns cu ulei. Se sarează și se condimentează cu piper și cimbru.



Servire

Preparatul se servește cald, cu piure de legume.

MACROU (SOMON) CU MERE

filé de macrou (somon)	g	700	vin roșu	ml	50
mere	g	500	oțet din vin	ml	20
cartofi	g	500	ulei	ml	30
ceapă	g	200	piper	g	2
maioneză de casă*	g	150	sare	g	6
Gramaj finit pentru o porție: 300 g					

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Peștele se decongelează, se curăță și se spală. Cartofii se fierb în coajă sub presiune, 8 minute. Jumătate din cantitatea de mere se curăță și se toacă cubulețe, iar restul se taie în două. Ceapa se taie în solzi fini.



Mod de preparare

Se face un sos din 10 ml de ulei cu 10 ml de oțet și piper. Macroul se pune pe o folie de aluminiu sau pe un pergament, se stropesc cu acest sos și se

sărează foarte puțin. Se înfășoară în folie și se introduc în cuptorul încins 10 minute. Spre sfârșitul coacerii se adaugă și jumătățile de măr stropite cu puțin ulei. Separat, se fierb 10 ml de oțet cu vinul și cu ceapa, până scad la jumătate. Se adaugă merele tăiate cuburi, se presară sare și piper și se mai fierb 1-2 minute. Se așază pe un platou jumătățile de măr, cartofii ornați cu maioneză și peștele, peste care se pune sosul din ceapă și mere.



Servire

Preparatul se servește cald.

MS 21

MACROU (SOMON) CU ROȘII

filé de macrou (somon,			vin alb	ml	50
cod, hering)	g	400	măghiran	g	1
roșii	g	600	ulei	ml	20
ceapă	g	400	piper	g	1
usturoi	g	50	sare	g	6
ardei iute (optional)	g	5			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Se spală peștele. Roșiile se curăță de coajă și se taie felii. Ceapa se toacă în solzi fini. Usturoiul și ardeii se toacă mărunt.



Mod de preparare

Ceapa și ardeiul iute se înăbușă în ulei cu puțină apă, 5 minute. Se pune amestecul într-o tavă, apoi se așază fileurile de pește. Se amestecă roșiile cu usturoi, sare, piper, vin, măghiran și se toarnă peste pește. Se introduce tava la cuptorul fierbinte 10 minute.



Servire

Preparatul se servește fierbinte.

MUSACA DE PEȘTE CU SFECLĂ ROȘIE

filé de pește (somon, macrou, cod, șalău, etc)	g	400	cașcaval dietetic	g	100
cartofi	g	600	iaurt	g	100
roșii	g	200	pesmet	g	50
sfeclă roșie	g	200	ulei	ml	30
hrean	g	50	pipere	g	2
			sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Peștele se decongelează și se curăță. Se fierbe 5 minute și se toacă mărunt. Cartofii se fierb în coajă și se curăță, apoi se zdrobesc și se diluează cu zeamă în care a fiert peștele, obținându-se astfel un piure. Cașcavalul, hreanul și sfecla se rad prin răzătoarea fină. Roșiile se curăță de piele și se toacă mărunt.



Mod de preparare

Se amestecă bine piureul de cartofi cu peștele, sarea, piperul și uleiul. Se unge cu ulei o tavă și se tapetează cu pesmet. Se așază compoziția obținută în tavă, se presară cașcavalul ras și se ține în cuptorul încins 7 minute. Separat, se amestecă sfecla, hreanul, roșiile, iaurtul și puțină sare, obținându-se astfel un sos. Se scoate musacaua din cuptor și se porționează.



Servire

Musacaua se servește caldă, cu sosul de sfeclă.

OUĂ UMPLUTE CU ICRE

salată de icre (crap, știucă)*	g	150	aspic*	g	300
ouă	buc	5	sote de legume *	g	500
salată a la russe*	g	300			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preiau rețetele respective



Proces tehnologic

Ouăle se fierb foarte tari, se taie jumătăți și se scot gălbenușurile.



Mod de preparare

Se umplu jumătățile de ou cu salată de icre. Se așază pe un platou salata à la russe, se fac cuiburi în care se așază ouăle umplute, apoi se acoperă cu aspic lichid. Se țin la frigider până se întăresc, apoi se porționează.



Servire

Preparatul se servește rece, cu sote de legume, ornat cu verdeață și măsline.

OUĂ UMLUTE CU PASTĂ DE PEȘTE

ouă	buc	5	piure de mazăre *	g	700
pastă de pește*	g	200	maioneză de casă*	g	100
morcovi	g	200	pipere	g	1
cartofii	g	200	sare	g	3

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preiau rețetele respective



Proces tehnologic

Ouăle se fierb foarte tari, se taie jumătăți și se scot gălbenușurile. Morcovii și cartofii se fierb sub presiune 8 minute, apoi se taie cuburi.



Mod de preparare

Se umplu jumătățile de ou cu pasta de pește. Morcovii și cartofii se amestecă cu maioneză, piper și sare. Se așază pe un platou ouăle și amestecul de legume.



Servire

Preparatul se servește rece, cu piure de mazăre.

OUĂ UMLUTE CU PEȘTE

pește (cod, somon, șalău)	g	150	aspic*	g	200
morcovi	g	100	icre (salată)*	g	50
ceapă	g	100	piure de spanac *	g	700
țelină frunze	g	20	pipere boabe	g	2
castraveți murați	g	100	sare	g	4
ouă	buc	5			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preiau rețetele respective



Proces tehnologic

Fileul de pește se spală. Morcovii și ceapa se curăță. Castraveții se toacă mărunt. Frunzele de țelină se spală. Ouăle se fierb, se taie pe jumătate și se scot gălbenușurile.



Mod de preparare

Se fierb morcovii și ceapa cu piperul, 10 minute. Se adaugă peștele și se mai fierbe totul 5 minute. Se lasă să se răcească. Se toacă mărunt peștele, morcovii și ceapa. Se amestecă toate ingredientele și se sarează. La această

umplutură se adaugă câteva linguri de aspic topit. Se umplu apoi jumătățile de ou cu această compoziție și se ornează cu salată de icre, apoi se așază pe un platou adânc. Umplutura care rămâne se așază pe lângă ouă. Se țin la frigider 15-20 de minute, se adaugă restul de aspic lichid, apoi se introduc din nou la frigider pentru a se întări.



Servire

Preparatul se servește cu piure de spanac.

MS 26

PASTĂ DE PEȘTE ÎN ASPIC

pastă de pește*	g	350	salată verde	g	150
aspic*	g	500	cartofi	g	500
ouă	buc	3	măsline	g	50
roșii (gogoșari în oțet)	g	300	pipér	g	1
morcovi	g	200	sare	g	4

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preiau rețetele respective



Proces tehnologic

Ouăle se fierb tari, se curăță de coajă și se separă gălbenușurile de albușuri. Morcovii se fierb 10 minute și se taie à la julienne și rondele. Salata se spală și se taie fâșii. Cartofii se spală și se coc în cuptor la 220°C. Se scot sămburii măslinelor.



Mod de preparare

Se aleg 5 castronașe potrivite în care se toarnă puțin aspic și se așază câteva elemente de decor tocate (morcovi, roșii sau gogoșari și albușuri). Se țin la frigider cât să se întărească compoziția, apoi se adaugă circa 70 g de pastă de pește și bucățele de morcovi, roșii (gogoșari), albușuri și măsline. Se completează castronul cu restul de aspic. Se mai introduc castronașele la frigider 30-40 de minute. După umplerea acestora mai pot rămâne morcovi, roșii, albușuri și pastă de pește. Acestea se vor amesteca și se vor săra puțin.



Servire

Pe un platou se răstoarnă conținutul castronașelor și se garnisește totul cu cartofi copti și cu restul de ingrediente amestecate.

PĂSTRĂV À LA RUSSE

filé de păstrăv	g	400	maioneză de casă*	g	100
morcovi	g	100	pătrunjel verde	g	20
ceapă	g	150	oțet din vin	ml	20
țelină	g	100	piper boabe	g	1
salată à la russe*	g	1000	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preiau rețetele respective



Proces tehnologic

Se pregătește fileul. Ceapa, morcovii și țelina se curăță, se spală și se taie felii. Frunzele de pătrunjel se spală.



Mod de preparare

Ceapa, morcovii și țelina se fierb în apă cu sare, oțet și piper boabe. Se adaugă peste păstrăvi și se fierbe totul circa 7 minute la foc mic. Păstrăvii se răcesc și se curăță de piele. Salata à la russe se montează pe un platou, porționată; peste aceasta se aranjează păstrăvii și se ornează cu maioneză.



Servire

Preparatul se servește rece sau puțin cald, cu decor din frunze de pătrunjel.

PĂSTRĂV UMPLUT CU SOTÉ DE LEGUME

păstrăv (5 buc)	g	800	pesmet	g	100
usturoi	g	30	ulei	ml	40
lămâie	g	50	piper (mirodenii)	g	2
ouă	buc	2	sare	g	6
mărar	g	30	soté de legume*	g	900
pătrunjel verde	g	50			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Păstrăvii se curăță și se spală, apoi se taie aripioarele. Pătrunjelul și mărarul verde se toacă. Usturoiul se pisează. Lămâile se taie felii.



Mod de preparare

Se amestecă pătrunjelul cu usturoiul, ouăle, pesmetul, sare și piper (mirodenii). Se umple fiecare pește cu această compoziție, presând bine umplutura în

cavitate. Se ung apoi peștii cu ulei și se așază deasupra felii de lămâie. Se frig pe grătar într-o folie de aluminiu, 5-6 minute, apoi se scot pe un platou și se decorează cu mărar.



Servire

Păstrăvii se servesc calzi, cu soté de legume.

MS 29

PÂRJOALE MOLDOVENEȘTI

carne de vită macră	g	500	usturoi	g	20
ceapă	g	150	pătrunjel verde	g	50
cartofii	g	500	salată verde	g	400
sau pâine	g	100	ulei	ml	20
ouă	buc	2	mirodenii	g	1
făină	g	30	piper	g	2
pesmet	g	100	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Ceapa se curăță, se toacă mărunț și se înăbușă în puțin ulei și 50 ml de apă. Cartofii se curăță de coajă și se spală. Dacă se folosește pâine, aceasta se înmoaie în apă și se stoarce bine. Usturoiul se curăță și se pisează. Pătrunjelul verde se spală și se toacă mărunț. Salata verde se spală. Carnea și ceapa înăbușită se toacă în robot. Un ou se bate.



Mod de preparare

Carnea tocată se amestecă cu un ou, cu cartofii rași fin (sau pâinea înmuiată), usturoiul pisat, pătrunjelul verde, sarea, mirodeniile și piperul. Din compoziția obținută se modelează cu făină 20 de pârjoale, care se trec prin ou bătut și pesmet și se rumenesc la cuptor.



Servire

Preparatul se servește cald cu salată verde.

PERIȘOARE DE PEȘTE CU CARTOFI NATUR

filé de pește (cod,		pătrunjel verde	g	30	
șalău, macrou, păstrăv)	g	300	făină	g	10
cartofi	g	800	grîș	g	50
sos de roșii*	g	200	ulei	ml	40
ceapă	g	150	pipër (mirodenii)	g	2
ouă	buc	2	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Peștele se decongelează, se spală și se taie în bucăți mici. Cartofii se fierb în coajă, sub presiune, 8 minute, se curăță, se sarează și se taie cuburi. Ceapa se curăță, se spală și se taie felii. Pătrunjelul verde se toacă mărunt. Se bat ouăle.



Mod de preparare

Ceapa se înăbușă în ulei, se scurge și se lasă să se răcească. Se amestecă cu bucățile de pește și se toacă cu mașina cu sită fină. Se adaugă ouăle bătute, grîșul, pătrunjelul verde, sarea, pipëru (mirodeniile) și se amestecă totul bine până se omogenizează. Din compoziția obținută se modelează perișoare de formă rotundă; se trec prin făină și se fierb în aburi 6 minute. Se așază într-o tavă, se adaugă cartofii și sosul de roșii și se țin la cuptor 3-4 minute.



Servire

Preparatul se servește cald sau rece.

PEȘTE CU CONOPIDĂ

filé de pește (șalău, cod, păstrăv)	g	400	nucșoară	g	1
conopidă	g	900	mărar	g	40
sos alb*	g	150	ulei	ml	30
brânză desărată	g	100	piper	g	2
lămâie	g	70	sare	g	5

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Se extrage sucul de lămâie. Peștele se spală și se stropește cu zeama de lămâie. Conopida se curăță, se desface în buchețele și se fierbe în apă cu sare 3 minute. Brânza se rade. Mărarul se toacă fin.



Mod de preparare

La sosul alb se adaugă nucșoara, piperul și mărarul. Într-o tavă unsă cu ulei se așază conopida, apoi peștele puțin sărat și piperat. Se toarnă peste el sosul alb, apoi brânza rasă. Se ține la cuptorul încins (180°C) timp de 7 minute.



Servire

Preparatul se servește cald.

MS 32

PEȘTE CU MAZĂRE

filé de pește (șalău,			pătrunjel	g	40
crap, păstrăv)	g	400	ulei	ml	40
mazăre	g	700	piper (mirodenii)	g	2
ceapă	g	200	sare	g	6
sos de roșii*	g	300			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Peștele se curăță și se porționează. Mazărea se spală și se fierbe înăbușit cu 10 ml de ulei, timp de 5 minute. Ceapa se toacă solzi. Pătrunjelul se mărunțește.



Mod de preparare

Peștele se înăbușă cu ulei și ceapă 4 minute. Într-o tavă se pun mazărea, sarea și piperul (mirodeniile), apoi peștele cu ceapă și sosul de roșii. Se ține tava la cuptorul încins (180°C) circa 7 minute. Spre sfârșit se adaugă pătrunjelul.



Servire

Preparatul se servește fierbinte.

PLACHIE DE PEȘTE

filé de pește (șalău, macrou,			cimbru	g	2
hering, stavrid, cod, merluciu)	g	400	vin alb	ml	50
ceapă	g	600	ulei	ml	40
roșii proaspete	g	800	piper măcinat	g	2
usturoi	g	30	sare	g	6
boia de ardei dulce	g	2			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Peștele se decongelează, se curăță, se spală și se porționează. Ceapa se curăță, se spală și se taie în felii mari. Jumătate din cantitatea de roșii se decojește și se toacă mărunț, iar restul se curăță și se taie în două. Usturoiul se curăță și se toacă mărunț.



Mod de preparare

Ceapa se înăbușă în ulei și apă, apoi se adaugă roșiile tocate, boiaua de ardei, usturoiul, cimbrul, piperul, vinul și sarea și se fierb circa 5 minute. Bucățile de pește se așază deasupra, la distanțe egale. Pe fiecare bucată de pește se așază câte o jumătate de roșie; se introduce tava în cuptorul încins circa 10 minute.



Servire

Preparatul se servește cald sau rece.

PUI À LA KIEV

piept de pui dezosat	g	500	pesmet	g	80
ceapă verde	g	50	unt	g	50
usturoi	g	15	ulei	ml	10
lămâie	g	25	piper (mirodenii)	g	2
pătrunjel verde	g	25	sare	g	6
ouă	buc	2	garnitură (ciuperci,		
făină	g	20	spanac, urzici, varză)	g	1000

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Pieptul de pui se curăță de piele. Ceapa și pătrunjelul verde se toacă foarte fin. Usturoiul se pisează cu puțină sare. Din jumătate de lămâie se extrage sucul, iar restul se taie felii.

Mod de preparare

Se amestecă bine într-un castron untul înmuiat, coaja (de la lămâia stoarsă) și sucul de lămâie, usturoiul zdrobit, ceapa verde, piperul (mirodeniile) și pătrunjelul tocat. Se toarnă cu lingura amestecul pe o foaie de celofan și se rulează într-un sul, care se introduce la frigider pentru 30 de minute. După acest timp se scoate și se porționează în 5 bucăți egale. Bucățile de piept de pui se presează bine și se sarează. În mijlocul fiecărui piept de pui se pune câte o bucată din sulul de unt. Se rulează pieptul, îndoind marginile în interior. Se bat ouăle cu o lingură de apă. Carnea de pui se trece prin făină, apoi prin ou și pesmet, apăsând bine pentru a înveli pieptul. Se pot prinde marginile cu scobitori. Se răcesc la frigider bucățile de piept rulate, 30 de minute, apoi se dau din nou prin ou și prin pesmet. Se pun într-o tavă cu ulei și puțină apă și se coc la cuptorul încins 10 minute.



Servire

Preparatul se servește cald, cu felii de lămâie deasupra și cu garnitură.

MS 35

PUI CU CIUPERCI

carne de pui macră	g	600	vin alb	ml	50
ciuperci proaspete	g	700	sos brun (spaniol)*	g	200
roșii proaspete	g	400	ulei	ml	30
pătrunjel verde	g	25	piper (mirodenii)	g	2
făină	g	20	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Carnea de pui se curăță de piele, se porționează și se sarează. Ciupercile se curăță, se spală și se taie lame. Roșiile proaspete se opăresc, se decojesc și se taie sferturi. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.



Mod de preparare

Bucățile de pui se înăbușă în ulei cu 100 ml de apă. Când carnea este pe jumătate fiartă, se scoate în alt vas. În uleiul rămas se înăbușă ciupercile cu făina dizolvată în 50 ml de apă, apoi se adaugă sarea, piperul (mirodeniile) și jumătate din cantitatea de pătrunjel verde. Se adaugă bucățile de pui, sosul brun și vinul și se fierb împreună 8 minute. La sfârșit se adaugă roșiile.



Servire

Preparatul se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

PUI CU MORCOVI

carne de pui macră	g	400	făină	g	20
morcovi	g	700	ulei	ml	30
ceapă	g	300	piper (mirodenii)	g	2
iaurt	g	100	sare	g	6
lapte degresat	ml	200			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Carnea de pui se curăță de piele, se porționează și se sarează. Ceapa se toacă mărunt, iar morcovii se taie în lungime.



Mod de preparare

Morcovii se înăbușă în 15 ml de ulei cu 100 ml de apă și se mai adaugă cantitatea de apă necesară fierberii. Bucățile de carne și ceapă se înăbușă în 15 ml de ulei cu 100 ml de apă; când sunt gata, bucățile de carne se scot separat, se adaugă făina dizolvată în 100 ml de lapte rece, se amestecă pentru a nu se forma aglomerări, se adaugă treptat cantitatea de lapte rămasă și se mai fierbe totul circa 5 minute. Spre sfârșitul fierberii, se adaugă piperul (mirodeniile) și sarea. Sosul obținut se amestecă cu carnea și cu morcovii și se continuă fierberea încă 7 minute. La sfârșit se adaugă iaurtul.



Servire

Preparatul se servește cald.

MS 37

PUI CU ROȘII

carne de pui macră	g	400	făină	g	30
roșii proaspete	g	1200	zahăr	g	10
ceapă	g	200	ulei	ml	30
usturoi	g	10	piper (mirodenii)	g	2
pătrunjel verde	g	25	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Carnea de pui se curăță de piele, se porționează și se sarează. Ceapa se toacă mărunt. Roșiile proaspete se opăresc, se decojesc, se taie capacul, se scot semințele și se scurg de suc; se așază într-o tavă cu 50 ml de ulei și puțină apă, apoi se introduc la cuptor 5 minute. Pătrunjelul verde și usturoiul se toacă foarte fin.



Mod de preparare

Bucățile de pui se înăbușă cu ceapa în ulei și 30 ml de apă, într-un vas acoperit. Când carnea este aproape gata, se scoate separat, se adaugă făina dizolvată în 50 ml de apă rece, suc de roșii, zahărul, apă fiartă (circa 200 ml) și se fierb 10 minute. Sosul obținut se strecoară peste bucățile de pui, se adaugă sarea, piperul (mirodeniile), usturoiul și roșiile și se introduce vasul la cuptor circa 8 minute.



Servire

Preparatul se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

MS 38

PUI CU VINETE

carne de pui macră	g	600	făină	g	15
vinete	g	800	boia de ardei dulce	g	1
ceapă	g	120	ulei	ml	50
roșii proaspete	g	400	piper (mirodenii)	g	2
usturoi	g	20	sare	g	6
pătrunjel verde	g	30			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Carnea de pui se curăță de piele și se porționează. Ceapa și usturoiul se toacă mărunt. Vinetele se curăță de coajă parțial (fâșii) și se taie în felii lungi, cu grosimea de un cm. Pătrunjelul verde se taie foarte fin. Roșiile proaspete se opăresc, se decojesc și se taie felii.



Mod de preparare

Bucățile de pui se înăbușă în 20 ml de ulei și 50 ml de apă. Când sunt gata, se scot separat. În sosul rămas se înăbușă ceapa, se adaugă făina dizolvată cu puțină apă rece, boiaua, 50 g de roșii, sare și circa 0,5 litri de apă, fierbându-se totul 3 minute. Sosul obținut se toarnă peste bucățile de carne. Vinetele felii se sarează și se înăbușă în 30 ml de ulei cu 100 ml de apă, apoi se adaugă peste carnea cu sos împreună cu usturoiul, piperul (mirodeniile) și roșiile; se introduc la cuptor circa 6 minute.



Servire

Preparatul se servește cald, cu pătrunjel verde deasupra.

PUI FRIPT CU LĂMÂIE

pui (1 buc)	g	700	boia de ardei iute	g	1
cartofi	g	300	mărar	g	25
dovlecei	g	300	pătrunjel	g	25
ceapă verde	g	150	ulei de măsline	ml	30
lămâie	g	100	piper (mirodenii)	g	2
muștar	g	15	sare	g	6
vin alb	ml	50			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Puiul se curăță și se spală. Se rade lămâia, apoi se stoarce. Se taie puiul în două și se fezandează cu coaja de la lămâie, boiaua de ardei, zeama de lămâie, sarea și piperul (mirodeniile). Se întoarce de pe o parte pe alta și se ține câte 30 de minute pe fiecare parte. Cartofii și dovleceii se curăță și se taie rondele. Ceapa, mărarul și pătrunjelul se toacă mărunt.



Mod de preparare

Puiul, cartofii și dovleceii se pun într-o tavă unsă cu ulei și se introduc în cuptorul încins timp de 20 de minute. Spre sfârșitul coacerii, se adaugă un sos format din ceapă, muștar, ulei de măsline, vin alb, mărar și pătrunjel.



Servire

Puiul (fără piele) se servește fierbinte.

MS 40

PUI LA TAVĂ CU USTUROI ȘI MĂMĂLIGĂ

pui (1 buc)	g	600	ulei	ml	30
roșii	g	200	piper (mirodenii)	g	2
usturoi	g	60	sare	g	4
țelină frunze	g	20	mămăligă*	g	800
cimbru	g	1			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Puiul se curăță și se spală. Usturoiul și țelina se toacă. Roșiile se decojesc și se taie mărunt.

Mod de preparare

Puiul se pune într-un vas de lut împreună cu uleiul, roșiile, usturoiul, țelina, cimbrul, piperul (mirodeniile) și sarea. Se face o cocă din făină și apă, cu care se lipește capacul vasului de lut pentru ermetizare. Se introduce la cup-tor, 40 de minute. Se scoate puiul, iar sosul se mixează.



Servire

Puiul (fără piele) se servește cu mămăligă, peste care se toarnă sos. În loc de mămăligă se mai pot folosi crutoane sau cartofi țărănești.

MS 41

PUI RASOL CU LEGUME ȘI HREAN

carne de pui fără os	g	400	pătrunjel rădăcină și		
morcovi	g	400	păstârnac	g	100
cartofi	g	400	pătrunjel verde	g	25
roșii	g	400	hrean	g	60
ceapă	g	100	oțet din vin	ml	20
țelină rădăcină	g	150	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Carnea se curăță bine și se spală. Morcovii, țelina, ceapa, pătrunjelul rădăcină și păstârnacul se curăță, se spală și se taie felii. Cartofii se fierb în coajă, sub presiune, 7 minute și se taie cuburi. Roșiile se curăță de piele și se toacă în bucăți mari. Hreanul se rade fin și se amestecă cu oțet și apă. Pătrunjelul verde se toacă mărunt.



Mod de preparare

Carnea de pui se fierbe în apă cu sare, se înlătură spuma, se adaugă morcovii, țelina, ceapa, pătrunjelul rădăcină și păstârnacul și se fierb. Carnea fiartă se scoate separat, se lasă să se răcească puțin, se porționează și se păstrează într-un vas cu supă strecurată. Morcovii fierți se păstrează în puțină supă (300-400 ml).



Servire

Preparatul se servește cald, cu garnitură de cartofi natur, roșii, morcovi și cu pătrunjel verde deasupra. Sosul de hrean se aduce separat în sosieră.

PUI SOTÉ CU CONOPIDĂ

carne de pui macră	g	400	făină	g	30
conopidă	g	800	ulei	ml	20
ceapă	g	150	piper (mirodenii)	g	2
iaurt	g	150	sare	g	6
lapte degresat	ml	200			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Carnea de pui se curăță de piele, se porționează și se sarează. Ceapa se toacă mărunt. Conopida se desface în buchețele, care se țin în apă cu sare 10 minute, apoi se fierb.



Mod de preparare

Bucățile de pui și ceapa se înăbușă în ulei cu 50 ml de apă. Separat, se fierbe făina dizolvată în lapte împreună cu sarea și piperul (mirodeniile), 5 minute. Sosul obținut se toarnă peste carne, se adaugă conopida și se mai fierb 10 minute. La sfârșit se adaugă iaurtul.



Servire

Preparatul se servește cald.

ROȘII UMLUTE CU PASTĂ DE PEȘTE

pastă de pește*	g	500	piure de spanac*	g	700
roșii	g	500	sare	g	1

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preiau rețetele respective



Proces tehnologic

Roșiile se spală. Se taie capacul și se scoate miezul. Se scurg pe un tocător de plastic.



Mod de preparare

Se umplu roșiile cu pastă de pește. Pe un platou se așază piureul de spanac, apoi roșiile umplute și, alături, pastă de pește (dacă rămâne de la umplerea roșiilor). Se sarează puțin.



Servire

Preparatul se servește rece.

RULOURI DE PEȘTE CU SALATĂ

filé de pește (cod, șalău, macrou)	g	400	ceapă	g	50
salată de legume proaspete cu maioneză*	g	700	păstârnac	g	50
aspic*	g	400	foi de dafin	g	0,5
morcovi	g	50	pipér boabe	g	5
			sare	g	3

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preiau rețetele respective



Proces tehnologic

Se curăță morcovii, ceapa și păstârnacul și se fierb 10 minute, cu sare, pipér și foi de dafin. Se rulează fileul de pește și se fixează cu scobitori. Se introduc rulourile în zeama în care au fiert legumele și se fierb 5 minute.



Mod de preparare

Se scot rulourile când s-au răcit, apoi se scot și scobitorile. Pe un platou se așază salata de legume și, peste aceasta, rulourile de pește. Se acoperă cu aspic, se ornează și se introduce platoul la frigider.



Servire

Preparatul se porționează și se servește rece.

RULADĂ DE PEȘTE

filé de cod (somon, macrou, hering, șalău)	g	200	boia de ardei	g	1
pastă de pește*	g	200	nucșoară	g	1
spanac	g	1200	ulei	ml	20
ouă	buc	3	pipér (mirodenii)	g	2
lămâie	g	50	sare	g	5

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

g 300

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Fileurile de pește se spală în apă rece și se taie fâșii. Spanacul se fierbe în puțină apă cu sare, pipér (mirodenii) și suc de lămâie. Se scurge și se amestecă cu ulei, boia, nucșoară și un ou. Restul de ouă se fierb tari și se curăță de coajă.

Mod de preparare

Pe o folie alimentară din aluminiu se aşază una lângă alta fâşiile de peşte şi se formează un dreptunghi. Peste acestea se întinde spanacul şi pasta de peşte. La sfârşit se pun ouăle în şir, unul lângă altul. Se rulează preparatul şi se introduce la cuptorul încins 10 minute. Când se răceşte, se scoate folia de aluminiu şi se porţionează.

Obs. O altă modalitate de a aranja acest preparat este următoarea: într-o tavă unsă cu ulei se aşază în straturi succesive peştele, spanacul, pasta de peşte şi ouăle tocate. Se introduce tava la cuptor 10 minute. Apoi se porţionează.



Servire

Preparatul se serveşte cald cu salată verde.

MS 46

SUFLEU DE PEŞTE

filé de peşte (somon,			făină	g	30
macrou, cod, şalău)	g	300	ulei	ml	30
ouă	buc	5	pipер (mirodenii)	g	2
iaurt	g	100	sare	g	6
lapte degresat	ml	200	piure de legume*	g	700

Gramaj finit pentru o porţie: 300 g

* se preia reţeta respectivă



Proces tehnologic

Peştele se curăţă şi se taie în felii fine, care se presară cu puţin pipер. Se separă albuşurile de gălbenuşuri. Albuşul se bate spumă.



Mod de preparare

Din făină, lapte şi 2 gălbenuşuri se face un sos, care se amestecă cu peştele, apoi se presară sare şi pipер (mirodenii). Se adaugă, amestecând uşor, iaurtul şi albuşurile bătute spumă. Se unge o tavă cu ulei şi se toarnă compoziţia. Se coace timp de 4 minute în cuptorul încins la 150°C, apoi se măreşte temperatura şi se continuă coacerea încă 4 minute. Când e gata se porţionează.



Servire

Preparatul se serveşte cald, cu piure de legume.

ȘALĂU AROMAT LA GRĂTAR

filé de șalău (somon, cod)	g	500	coriandru	g	2
roșii	g	600	oțet din vin	ml	10
salată verde	g	500	ulei	ml	50
lămâie	g	50	pipер	g	1
usturoi	g	20	sare	g	6
mentă	g	5			

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Filoul se spală și se porționează. Roșiile și salata verde se taie ca pentru salată. Usturoiul și menta se toacă mărunt. Coriandrul se pisează. Se extrage sucul din lămâie.



Mod de preparare

Se face un sos din ulei, oțet, usturoi, mentă, coriandru, zeamă de lămâie, piper și puțină sare. Se ține peștele în acest sos 30-60 de minute, apoi se scoate și se frige la grătar (mediu). Sosul se fierbe un minut și se strecoară; se toarnă peste peștele fript.



Servire

Preparatul se servește cald, cu garnitură de salată verde și roșii.

TARTĂ CU PEȘTE

foietaj*	g	200	sos de roșii*	g	200
filé de pește (macrou, șalău, păstrăv, cod)	g	400	ouă	buc	1
roșii	g	200	aspic*	g	350
salată verde	g	200	chimen	g	1
iaurt	g	150	pipер	g	2
			sare	g	4

Gramaj finit pentru o porție: 300 g

* se preiau rețetele respective



Proces tehnologic

Peștele se spală și se toacă. Roșiile se spală și se taie jumătăți. Salata verde se spală. În puțină apă cu sare, piper (mirodenii) și suc de lămâie. Se scurge și se amestecă cu ulei, boia, nucsoară și un ou. Restul de ouă se fierb tari și se curăță de coajă.

Mod de preparare

Foietajul se introduce în cuptorul încins timp de 8 minute. Separat, se mixează peștele cu sosul de roșii, piperul, sarea, oul, iaurtul și chimenul. Se întinde această compoziție peste foietaj. Se mai introduce la cuptor 5-6 minute. După ce se răcește, se toarnă aspicul și se ține la frigider. Se ornează și se porționează.



Servire

Preparatul se servește rece, cu garnitură de salată verde și roșii.

Se folosește 250 g de ovăz (cel mai recomandat în boala de diabet). Grâu, orz sau secară. Acesta se curăță de toate corpurile străine și se spală foarte bine în mai multe ape, până când apa de deșeu devine curată. Se pun cerealele într-un vas de sticlă și se acoperă cu apă (un litru pe kilogram). Se lasă să se înmoiească în apă rece timp de 12-14 ore. După înmuiere, se scurge bine și se pune într-un vas de fier. Se adaugă apă rece până la înălțimea apei și se lasă să fiarbă la foc mic timp de 1-2 ore. După ce s-a fiert, se strecoară prin ecran fin și se păstrează la rece. Se folosește în ziua următoare.

Se fierb împreună circa 4 ore. După rezultata se strecoară printr-o sită fină, se degresează și se lasă să se răcească. Separat, într-un alt vas, se pune carnea tocată, se adaugă legumele tăiate feliu, foile de dafin, tarhonul și albusurile. Se adaugă apă rece până acoperă totul. Se lasă să fiarbă la foc mic timp de 2-3 ore. După ce s-a fiert, se strecoară prin ecran fin și se păstrează la rece.

Se adaugă la această compoziție se adaugă o cantitate de supă caldă și se lasă să fiarbă la foc moderat timp de 1-2 ore. După ce s-a fiert, se strecoară prin ecran fin și se păstrează la rece. Se folosește în ziua următoare.

Se fierb împreună circa 4 ore. După rezultata se strecoară printr-o sită fină, se degresează și se lasă să se răcească. Separat, într-un alt vas, se pune carnea tocată, se adaugă legumele tăiate feliu, foile de dafin, tarhonul și albusurile. Se adaugă apă rece până acoperă totul. Se lasă să fiarbă la foc mic timp de 2-3 ore. După ce s-a fiert, se strecoară prin ecran fin și se păstrează la rece.

Se adaugă la această compoziție se adaugă o cantitate de supă caldă și se lasă să fiarbă la foc moderat timp de 1-2 ore. După ce s-a fiert, se strecoară prin ecran fin și se păstrează la rece. Se folosește în ziua următoare.

Se fierb împreună circa 4 ore. După rezultata se strecoară printr-o sită fină, se degresează și se lasă să se răcească. Separat, într-un alt vas, se pune carnea tocată, se adaugă legumele tăiate feliu, foile de dafin, tarhonul și albusurile. Se adaugă apă rece până acoperă totul. Se lasă să fiarbă la foc mic timp de 2-3 ore. După ce s-a fiert, se strecoară prin ecran fin și se păstrează la rece.

Se adaugă la această compoziție se adaugă o cantitate de supă caldă și se lasă să fiarbă la foc moderat timp de 1-2 ore. După ce s-a fiert, se strecoară prin ecran fin și se păstrează la rece. Se folosește în ziua următoare.

Se fierb împreună circa 4 ore. După rezultata se strecoară printr-o sită fină, se degresează și se lasă să se răcească. Separat, într-un alt vas, se pune carnea tocată, se adaugă legumele tăiate feliu, foile de dafin, tarhonul și albusurile. Se adaugă apă rece până acoperă totul. Se lasă să fiarbă la foc mic timp de 2-3 ore. După ce s-a fiert, se strecoară prin ecran fin și se păstrează la rece.

Se adaugă la această compoziție se adaugă o cantitate de supă caldă și se lasă să fiarbă la foc moderat timp de 1-2 ore. După ce s-a fiert, se strecoară prin ecran fin și se păstrează la rece. Se folosește în ziua următoare.

Se fierb împreună circa 4 ore. După rezultata se strecoară printr-o sită fină, se degresează și se lasă să se răcească. Separat, într-un alt vas, se pune carnea tocată, se adaugă legumele tăiate feliu, foile de dafin, tarhonul și albusurile. Se adaugă apă rece până acoperă totul. Se lasă să fiarbă la foc mic timp de 2-3 ore. După ce s-a fiert, se strecoară prin ecran fin și se păstrează la rece.

Se adaugă la această compoziție se adaugă o cantitate de supă caldă și se lasă să fiarbă la foc moderat timp de 1-2 ore. După ce s-a fiert, se strecoară prin ecran fin și se păstrează la rece. Se folosește în ziua următoare.

Se fierb împreună circa 4 ore. După rezultata se strecoară printr-o sită fină, se degresează și se lasă să se răcească. Separat, într-un alt vas, se pune carnea tocată, se adaugă legumele tăiate feliu, foile de dafin, tarhonul și albusurile. Se adaugă apă rece până acoperă totul. Se lasă să fiarbă la foc mic timp de 2-3 ore. După ce s-a fiert, se strecoară prin ecran fin și se păstrează la rece.

Se adaugă la această compoziție se adaugă o cantitate de supă caldă și se lasă să fiarbă la foc moderat timp de 1-2 ore. După ce s-a fiert, se strecoară prin ecran fin și se păstrează la rece. Se folosește în ziua următoare.

SEMIPREPARATE

SP 1

AMESTEC DE CEREALE ÎNCOLȚITE



Proces tehnologic

Se folosesc 250 g de ovăz (cel mai recomandat în boala de diabet), grâu, orz sau secară. Acestea se curăță de toate corpurile străine și se spală foarte bine în mai multe ape, până când apa de deasupra devine curată. Se pun cerealele într-un vas de sticlă și se acoperă cu apă (un cm peste nivelul lor). Se lasă la lumină și se schimbă apa seara și dimineata. După 2-4 zile, va apărea primul bob de grâu încolțit. În acest moment, se scurge apa și se lasă cerealele în continuare pe un prosop umed, până încolțesc toate. Se păstrează la frigider până se consumă. În acest timp se spală dimineata și seara. Se servesc la micul dejun sau seara, cu lapte. Pot fi folosite și la alte preparate culinare. (mediu). Sosul se fierbe un minut și se strecoară;

SP 2

AMESTEC DE MIRODENII

ienibahar	g	25	chimen	g	40
oregano	g	30	cuișoare	g	5
busuioc	g	40	nucșoară	g	2
dafin	g	3	rozmarin	g	40
mentă	g	20	cimbru	g	20
boia de ardei dulce	g	25			

Gramaj finit pentru o porție: 250 g



Proces tehnologic

Se macină bine ingredientele cu râșnița și se păstrează într-un borcanel acoperit.



Mod de preparare

Amestecul se folosește la orice mâncare, după gustul fiecăruia, așa cum le veți găsi în anumite rețete, la rubrica „Materii prime – mirodenii“.

ASPIC

oase de porc și de vită (fără măduvă și cartilaje)	g	1500	ceapă	g	100
carne de curcan	g	250	ouă	buc	2
morcovi	g	100	tarhon	g	30
rădăcină de țelină	g	100	foi de dafin	g	0,25
rădăcină de pătrunjel	g	100	sare	g	5
și păstârnac	g	100			

Gramaj finit pentru o porție: 1000 g



Proces tehnologic

Oasele se spală foarte bine. Legumele se curăță și se spală. Un sfert din cantitatea de legume se taie felii, iar restul se crestează. Carnea se toacă mare. Tarhonul se curăță și se spală. Se separă gălbenușurile de albușuri.



Mod de preparare

Oasele se fierb în 3 litri de apă cu sare și se îndepărtează spuma. Se adaugă legumele crestate și se fierb împreună circa 4 ore. Supa rezultată se strecoară printr-o sită fină, se degresează și se lasă să se răcească. Separat, într-un alt vas, se pune carnea tocată, se adaugă legumele tăiate felii, foile de dafin, tarhonul și albușurile. Se adaugă apă rece până când se acoperă totul. Se bate cu telul până când albușul începe să se facă spumă. La această compoziție se adaugă treptat toată cantitatea de supă caldă, se așază din nou vasul la foc moderat, se amestecă ușor pentru a nu se prinde de vas, până când începe să fiarbă, apoi se retrage vasul de pe foc. După ce compoziția de carne se ridică la suprafață, se continuă fierberea circa 45 de minute, fără să se mai amestece, stropindu-se cu apă rece de 2-3 ori. Se strecoară preparatul prin etamină (tifon) înmuiată în apă rece și stoarsă, iar după răcire se păstrează la rece.



Servire

Preparatul se servește după preferință.

BORȘ

tărâțe de grâu	g	150	mălai	g	70
huște de borș	g	500			

Gramaj finit pentru o porție: 3000 g



Proces tehnologic

Huștele de borș sunt acele tărate rezultate de la un borș preparat anterior.



Mod de preparare

Se amestecă într-o oală tăratele, huștele, mălaiul și puțină apă caldă. Se toarnă compoziția într-un borcan de 5 l. Se mai adaugă 2-3 l de apă caldă (55°-60°C). Se ține la temperatura camerei timp de 3 zile. Când este gata, se strecoară și se păstrează la frigider. Din huștele obținute se poate pregăti o nouă tranșă de borș. Până atunci, acestea se pot păstra la frigider.



Servire

Se folosește la preparatele specifice sau se bea ca atare.

SP 5

FOIETAJ CRUD

unt	g	500	făină	g	600
oțet din vin	ml	10	sare	g	10

Gramaj finit pentru o porție: 1000 g



Proces tehnologic

Se pregătesc ingredientele.



Mod de preparare

Untul se frământă, i se dă forma unui pătrat, apoi se lasă la rece 20 de minute. Se așază pe o planșetă 500 g de făină, apoi se face un gol în mijlocul ei, în care se pune sare, apă, oțet, se frământă bine, obținându-se o cocă omogenă, de consistență potrivită, care se lasă la rece timp de 20 de minute. Coca se întinde în formă de pătrat subțire, iar untul se așază în mijlocul pătratului și se împachetează, unind fiecare latură a pătratului cu latura opusă. Se întinde din nou în foaie groasă de 2 cm și se împachetează în patru. Coca se introduce în frigider timp de 30 de minute. Operația de frământare, împachetare și răcire se repetă de încă trei ori.



Servire

Foietajul crud se folosește la pregătirea diferitelor preparate din foietaj.

LEGUME ÎNĂBUȘITE



Proces tehnologic

Pentru ca mâncarea să fie gustoasă, în multe rețete se înăbușă anumite legume: ceapă, morcovi, alte rădăcinoase, ardei gras, usturoi, vi-nete etc. Deoarece prăjirea este interzisă, veți proceda astfel: se folosește un vas cu capac (din sticlă sau inox), în care se pune uleiul indicat în rețetă și puțină apă (20-50 ml). Se adaugă apoi legumele. Dacă se introduce vasul la cuptorul cu microunde, se fixează timpul la circa 3 minute (în funcție de cantitate). Pe focul aragazului, timpul este tot de 3 minute. În timpul înăbușirii nu se ridică capacul. Eventual, se agită vasul pentru omogenizare.

Mod de preparare

Se pune la fiert apa cu sare. Când fierbe, se amestecă bine cu un tel și se adaugă făina în ploaie. Cratița va fi ținută pe foc pe o tablă groasă, ca să nu se înească. După ce s-a îngroșat, se adaugă restul ingredientelor și se amestecă foarte bine.

SP 7

LEGUME MEXICANE

amestec de legume		ulei	ml	30
mexicane (congelate)	g 1000	sare	g	5
condimente mexicane	g 3			
Gramaj finit pentru o porție: 900 g				



Proces tehnologic

Se dezgheață legumele.



Mod de preparare

Într-un vas de sticlă se așază legumele, se adaugă ulei, sare și condimentele mexicane și se înăbușă la cuptorul cu microunde 10 minute (5 minute după fierbere). Se pot fierbe înăbușit și într-o cratiță cu capac pe aragaz, 5-7 minute.



Servire

Se servesc calde.

SP 8

MAIONEZĂ DE CASĂ I

cartofi	g 500	muștar	g 5
țelină	g 50	ulei de măsline virgin	ml 100
lămâie	g 30	sare	g 3
ouă	buc 2	supă	ml după caz
Gramaj finit pentru o porție: 1000 g			



Proces tehnologic

Cartofii se fierb în coajă 10-20 minute, apoi se curăță. La fel și țelina. Se stoarce zeama de lămâie. Se separă gălbenușurile de albușuri.



Mod de preparare

Se bat gălbenușurile cu telul, înglobând circa 50 ml de ulei, zeama de lămâie și muștarul. Separat, se mixează foarte bine cartofii, țelina, restul de ulei și sarea; în funcție de consistența dorită, se pot adăuga câteva linguri de supă. Se amestecă ușor gălbenușurile cu pasta de cartofi și țelină. Se păstrează la rece.



Servire

Se servește împreună cu alte preparate.

SP 9

MAIONEZĂ DE CASĂ II

fasole boabe (albă)	g	200	ouă	buc	2
ceapă	g	100	muștar	g	10
morcovi	g	100	ulei de măsline virgin	ml	100
usturoi	g	30	sare	g	5
lămâie	g	50			

Gramaj finit pentru o porție: 700 g



Proces tehnologic

Fasolea se spală și se lasă la înmuiat 12 ore. Ceapa, morcovii și usturoiul se curăță și se spală. Fasolea se pune la fiert și se dă în clocot 5 minute. Se scurge, se adaugă apă fierbinte și se continuă fierberea. După 15-20 minute se adaugă ceapa, morcovii și usturoiul. Se separă gălbenușurile de albușuri. Se extrage zeama de lămâie.



Mod de preparare

Se scurge fasolea, se păstrează puțină zeamă și se îndepărtează legumele. Se mixează foarte bine cu 50 ml de ulei și puțină sare. Separat, se bat gălbenușurile cu mixerul și se înglobează treptat uleiul (50 ml), zeama de lămâie și muștarul. Se amestecă ușor sosul de ou cu fasolea bătută. Dacă este cazul, se diluează cu puțină zeamă de la fierbere. Se păstrează la rece.



Servire

Se servește împreună cu alte preparate.

MĂMĂLIGUȚĂ CU TĂRÂȚE

mălai superior	g	150	apă	ml	800
tărâțe (ovăz, grâu, orz, secară)	g	40	ulei	ml	15
			sare	g	6
Gramaj finit pentru o porție: 1000 g					



Proces tehnologic

Se macină tărâțele cu râșnița de cafea pentru a se obține o granulație fină. Se amestecă bine mălaiul cu tărâțele. Este bine să folosiți aceeași marcă de mălai, după ce v-ați convins de calitatea acesteia.



Mod de preparare

Se pune la fiert apa cu sare. Când fierbe, se amestecă bine cu un tel și se toarnă făina în ploaie. Cratița va fi ținută pe foc pe o tablă groasă, ca să nu se lipească. După circa 5 minute de fierbere, timp în care s-a amestecat de câteva ori, se adaugă uleiul și puțină apă fierbinte. Se amestecă foarte bine. După alte 5 minute, se adaugă din nou puțină apă clocotită (atât cât să obțineți consistența dorită) și se amestecă. Este gata după 15-20 de minute.



Servire

Se servește, de preferință, cu diverse preparate.

PAI PARMEZAN

foietaj crud*	g	500	făină	g	10
cașcaval	g	40	sare	g	3
ouă	buc	1			
Gramaj finit pentru o porție: 500 g					

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Cașcavalul se rade fin, iar oul se bate pentru omogenizare.



Mod de preparare

Foietajul se întinde într-o foaie groasă de un cm, care se așază pe tava stropită cu apă, se unge cu oul bătut, se taie în bucăți lungi de 8 cm și late de 3 cm, peste care se presară sare și cașcavalul ras. Acestea se coc la cuptor la foc potrivit.



Servire

Preparatul se folosește la consomé-uri, supe etc.

PÂINE DE CASĂ

făină de panificație	g	540	apă	ml	400
tărâțe	g	80	ulei	ml	20
drojdie uscată	g	7	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 1000 g



Proces tehnologic

Se macină tărâțele sau un amestec de boabe de ovăz și orz în mașina de râșnit cafea. Se omogenizează bine făina cu tărâțele.



Mod de preparare

În cuva aparatului de făcut pâine se toarnă apă, ulei și sare, apoi făina cu tărâțe și drojdia de bere uscată. Se programează aparatul la poziția „Pâine integrală” (tasta 3). După ce este gata, pâinea se va lăsa la cald în aparatul de pâine încă o oră. Astfel, ea se va răci treptat în aparat. Se scoate apoi din cuvă și se acoperă cu un prosop de bucătărie curat și uscat.

Obs. Pentru a crește mai frumos, urmăriți ca după a doua frământare și dospire să comutați pe tasta „Coacere”.



Servire

Se consumă după circa 6 ore.

RASOL DE PEȘTE

pește (macrou sau somon)	g	700	mirodenii	g	1
ceapă	g	100	sare	g	4
supă de legume*	ml	200			

Gramaj finit pentru o porție: 100 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Peștele se curăță și se spală. Ceapa se desface fășii.



Mod de preparare

Supa de legume se aduce la temperatura de fierbere, împreună cu ceapa. Se adaugă peștele, sarea și mirodeniile, se pune capacul și se fierbe 2-3 minute. Se lasă vasul acoperit încă 5-6 minute.



Servire

Peștele se servește ca adaos la mâncărurile de legume de la masa de prânz.

SALATĂ À LA RUSSE

cartofi	g	800	muștar	g	30
morcovi	g	150	pătrunjel verde	g	30
mazăre verde	g	200	sare	g	5
maioneză de casă*	g	200			

Gramaj finit pentru o porție: 1200 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Cartofii se fierb cu coajă, sub presiune, timp de 5 minute, apoi se taie în cuburi mici. Morcovii se fierb 5 minute și se taie cubulețe. Mazărea se fierbe sub presiune 3 minute. Jumătate din cantitatea de pătrunjel verde se toacă mărunt, iar restul se lasă frunze pentru decor.



Mod de preparare

Cartofii se amestecă cu morcovii, mazărea, muștarul, pătrunjelul verde tăiat mărunt, maioneza și sarea. Se ornează cu maioneză și cu frunze de pătrunjel verde.



Servire

Preparatul se servește rece.

SP 15

SOS ALB I

supă de oase* (sau de pasăre)	ml	500	ulei	ml	30
lapte	ml	500	sare	g	5
făină din amestec de cereale	g	100			

Gramaj finit pentru o porție: 1000 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Făina se dizolvă în 100 ml de lapte rece.



Mod de preparare

Supa de oase, laptele, uleiul, sarea și făina dizolvată se fierb 5-6 minute, amestecând continuu, ca să nu se prindă. Se adaugă puțin ulei la suprafață, pentru a nu face crustă.



Servire

Sosul se păstrează la cald și se folosește ca bază pentru alte sosuri. Rețeta se poate reduce proporțional, în funcție de cantitatea dorită.

SOS ALB II

supă de zarzavat*	ml	500	ulei	g	30
lapte	ml	500	sare	g	5
făină din amestec de cereale	g	100			
Gramaj finit pentru o porție: 1000 g					

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Făina se dizolvă în 100 ml de lapte rece.



Mod de preparare

Supa de zarzavat, laptele, uleiul, sarea și făina dizolvată se fierb 5-6 minute, amestecând continuu, ca să nu se prindă. Se adaugă puțin ulei la suprafață, pentru a nu face crustă.



Servire

Sosul se păstrează la cald și se folosește ca bază pentru alte sosuri. Rețeta se poate reduce proporțional, în funcție de cantitatea dorită.

SOS À LA GREC

pătrunjel verde	g	30	lămâie	g	150
mărar verde	g	30	ulei de măsline virgin	ml	30
apă minerală	ml	50	sare	g	6
Gramaj finit pentru o porție: 300 g					



Proces tehnologic

Se extrage sucul de lămâie. Se toacă mărarul și pătrunjelul.



Mod de preparare

Se mixează bine uleiul. Se adaugă apa minerală, mixând în continuare. Spre sfârșit se adaugă zeama de lămâie, sarea, pătrunjelul și mărarul.



Servire

Sosul poate fi folosit la diverse preparate.

SOS BRUN (SPANIOL)

oase fără măduvă	g	1000	foi de dafin	g	0,25
morcovi	g	50	făină	g	50
rădăcină de pătrunjel	g	100	cimbru	g	10
rădăcină de țelină	g	100	ulei	ml	50
ceapă	g	100	piper	g	10
usturoi	g	10	sare	g	10
sos de roșii*	g	100			

Gramaj finit pentru o porție: 1000 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Oasele se taie bucăți, se spală și se usucă la cuptor la foc moderat. Zarzavatul se curăță, se spală și se toacă.



Mod de preparare

Morcovii, pătrunjelul, țelina, ceapa și usturoiul, tăiate felii, se înăbușă în ulei și 100 ml de apă. Se adaugă sosul de roșii, făina dizolvată în 100 ml de apă rece, apă fiartă (circa 2 l), oasele, foile de dafin, piper, cimbru și sare. Se continuă fierberea la foc moderat circa 3-4 ore. Când sosul este gata, se strecoară.



Servire

Sosul se servește cald, cu diferite preparate din carne. De asemenea, poate intra în componența altor sosuri.

SP 19

SOS CURRY

ceapă	g	100	ouă	buc	2
făină din amestec de cereale	g	50	curry	g	8
lapte degresat	ml	700	ulei	ml	30
			sare	g	3

Gramaj finit pentru o porție: 1000 g



Proces tehnologic

Se încălzește laptele. Ceapa se dă prin răzătoarea fină. Ouăle se bat bine.

Mod de preparare

Se călește ceapa în ulei, 1-2 minute, la foc mic. Se adaugă făina și curry. Se amestecă bine, se toarnă apoi laptele și se mai fierb 5-6 minute. Ouăle bătute se diluează cu o mică parte din acest sos, apoi se înglobează în compoziția fiartă. Se sarează după gust.



Servire

Se folosește la preparatele cu orez, pui, cartofi și ori de câte ori se preferă acest sos.

SP 20

SOS DE HREAN

hrean	g	30	pătrunjel	g	20
iaurt	g	300	miere de albine	g	10
lămâie	g	30	sare	g	2
mărar	g	20			

Gramaj finit pentru o porție: 400 g



Proces tehnologic

Se rade hreanul. Se extrage sucul de lămâie. Mărarul și pătrunjelul se toacă fin.



Mod de preparare

Se amestecă iaurtul cu zeama de lămâie, mierea de albine și sare. Se adaugă apoi hreanul, mărarul și pătrunjelul.



Servire

Sosul se servește la preparatele fierte, în funcție de preferințe.

SP 21

SOS DE MORCOVI

morcovi	g	400	ulei	ml	30
lămâie	g	50	sare	g	2
verdeață	g	30			

Gramaj finit pentru o porție: 400 g



Proces tehnologic

Se curăță morcovii și se taie în rondele subțiri. Verdeața se curăță și se toacă. Se extrage sucul de lămâie.

Mod de preparare

Morcovii se înăbușă în ulei cu puțină apă, aproximativ 5 minute. Se adaugă 300 ml de apă și sare și se mai fierb încă 2 minute. La sfârșit se adaugă zeama de lămâie și verdeața.

Servire

Sosul poate fi folosit la diferite preparate, strecurat sau ca atare.

SP 22

SOS DE ROȘII

roșii	g	1000	făină	g	30
ceapă	g	200	foi de dafin	g	2
ardei gras	g	100	rozmarin	g	3
usturoi	g	50	coriandru	g	3
morcovi	g	100	ulei	ml	30
lămâie	g	50	sare	g	3
supă de oase*	ml	300			

Gramaj finit pentru o porție: 1500 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Se curăță toate legumele și se toacă mărunt. Se sextrage zeama de lămâie.



Mod de preparare

Ceapa, ardeiul, usturoiul și morcovii se fierb sub presiune, cu ulei și supă de oase, 5 minute. Se adaugă roșiile, făina, sare și mirodenii. Se mai fierbe totul 3 minute, apoi se adaugă sucul de lămâie și se strecoară; se păstrează la frigider.



Servire

Sosul poate fi folosit la diferite preparate.

roșii	g	1000	făină	g	30
ceapă	g	200	foi de dafin	g	2
ardei gras	g	100	rozmarin	g	3
usturoi	g	50	coriandru	g	3
morcovi	g	100	ulei	ml	30
lămâie	g	50	sare	g	3
supă de oase*	ml	300			

SOS DE ROȘII CONCENTRAT ȘI AROMAT (TIP KETCHUP)

roșii	g	3500	miere de albine	g	20
ceapă	g	200	foi de dafin	g	1
mere	g	100	rozmarin măcinat	g	3
ardei gras	g	200	coriandru	g	3
usturoi	g	50	busuioc	g	2
hrean	g	10	ienibahar măcinat	g	1
morcovi	g	100	cuișoare măcinate	g	1
făină	g	30	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 3000 g



Proces tehnologic

Se trec roșiile prin mașina de tocat și se oprește numai sucul. Ceapa, ardeii și merele se dau prin răzătoare sau se mărunțesc cu robotul de bucătărie. Hreanul se rade fin, usturoiul se pisează, mirodeniile se macină (se pisează). Morcovii se curăță și se toacă mărunt.



Mod de preparare

Ceapa, ardeii, morcovii și merele se fierb cu sucul de roșii circa 30-50 de minute. Se adaugă mirodeniile, făina, hreanul, usturoiul și sarea. Se mai fierb 10 minute. Sosul trebuie să fie consistent. Se strecoară și se adaugă mierea de albine.



Servire

Sosul poate fi folosit la orice preparat, pentru gust, în funcție de preferințe. Se conservă prin fierbere, în borcane cu capac la bain-marie, 20 de minute, și se păstrează la frigider.

SOS DE ROȘII CU IAURT

roșii	g	500	făină	g	10
iaurt	g	200	ulei	ml	20
mărar (pătrunjel)	g	50	sare	g	3

Gramaj finit pentru o porție: 600 g



Proces tehnologic

Roșiile se curăță și se toacă mărunt. Mărarul se toacă fin și se amestecă cu iaurtul.

Mod de preparare

Se căleşte făina la foc mic (120°C), în ulei, timp de un minut. Se adaugă apoi roşiile, se aduc la temperatura de fierbere, se sarează, se pune capacul şi se mai fierbe totul încă 4 minute. Se adaugă iaurtul amestecat cu mărar şi se lasă la fiert încă 5 minute.

Servire

Se serveşte cu diferite preparate.

SP 25

SOS DE ROŞII DIETETIC

roşii	g	1000	făină integrală	g	10
ceapă	g	100	cimbru	g	2
usturoi	g	20	miere de albine	g	30
ardei gras	g	50	ulei de măsline virgin	ml	30
morcovi	g	50	sare	g	3
ţelină	g	50			

Gramaj finit pentru o porţie: 1000 g



Proces tehnologic

Se curăţă legumele şi se toacă mărunţ.



Mod de preparare

Ceapa, usturoiul, ardeii gras, morcovii şi ţelina se înăbuşă în ulei cu 100 ml de apă, 5 minute. Se adaugă făina, sarea, cimbrul, roşiile şi mierea de albine. Se fierbe totul 5 minute. Se strecoară sosul şi se păstrează la frigider.



Servire

Sosul se serveşte la diferite preparate.

SP 26

SOS DE TARHON

ceapă	g	100	făină	g	20
tarhon	g	50	supă de oase (zarzavat)*	ml	500
pătrunjel	g	30	ulei	ml	50
lămâie	g	50	sare	g	3

Gramaj finit pentru o porţie: 700 g

* se preia reţeta respectivă



Proces tehnologic

Tarhonul proaspăt și pătrunjelul se toacă foarte fin. Dacă nu aveți tarhon proaspăt, se folosesc 25 g de tarhon uscat. Ceapa se toacă mărunt. Se extrage sucul de lămâie.



Mod de preparare

Se înăbușă ceapa cu făina în ulei și 50 ml de supă, 3 minute. Se adaugă restul de supă, sarea și se mai dă într-un clocot. Se strecoară acest sos și, cât este fierbinte, se adaugă tarhonul, pătrunjelul și zeama de lămâie. Se acoperă câteva minute.



Servire

Sosul poate fi folosit la orice preparat, în funcție de preferințe.

SP 27

SOS DE USTUROI

usturoi	g	100	pătrunjel și mărar	g	30
apă minerală (supă)*	ml	250	ulei de măsline virgin	ml	30
zeamă de lămâie	ml	5	sare	g	1
Gramaj finit pentru o porție: 400 g					

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Se curăță usturoiul. Supa folosită poate fi de oase sau de legume. Mărarul și pătrunjelul se toacă mărunt.



Mod de preparare

Usturoiul se introduce în mixerul robotului de bucătărie împreună cu sare și ulei. Se mixează câteva minute. La sfârșit se adaugă apa minerală (supă), verdeța și zeama de lămâie și se mixează încă 2-3 minute.



Servire

Sosul poate fi folosit la diferite preparate.

SP 28

SOS DE USTUROI DIETETIC

usturoi	g	100	ulei de măsline virgin	ml	20
apă minerală plată	ml	300	sare	g	1
Gramaj finit pentru o porție: 400 g					



Proces tehnologic

Se curăță usturoiul.

Mod de preparare

Usturoiul se introduce în mixerul robotului de bucătărie împreună cu sare și ulei. Se mixează câteva minute. La sfârșit se adaugă apa minerală plată și se mixează încă 2-3 minute. Se strecoară și se folosește zeama.



Servire

Fiind dietetic, sosul poate fi folosit la diferite preparate.

SP 29

SOTÉ DE LEGUME

mazăre verde	g	400	mărar	g	30
morcovi	g	400	ulei	ml	30
conopidă	g	400	mirodenii	g	2
fasole verde	g	400	sare	g	5
pătrunjel	g	30			

Gramaj finit pentru o porție: 1500 g



Proces tehnologic

Morcovii se curăță și se taie rondele (sau alte forme). Conopida se ține în apă rece cu sare 15 minute, apoi se desface în buchețele. Fasolea verde se curăță, se spală și se taie în bucăți de circa un cm. Mazărea se spală. Pătrunjelul și mărarul se toacă mărunt.

Mod de preparare

Se fierb în aburi toate legumele, timp de 10 minute. Într-o cratiță se pun legumele, uleiul, pătrunjelul, mărarul, mirodeniile, sare și puțină apă. Se înăbușă totul cu capac, 3 minute.



Servire

Preparatul se servește fierbinte, sub formă de garnitură.

SP 30

SUC DE LEGUME (CRUDITĂȚI)

sfeclă roșie	g	100	varză albă	g	100
morcovi	g	150	ridiche neagră	g	40
țelină	g	100	lămâie	g	60
fasole verde	g	100	cartofi (opțional)	g	50
mere roșii	g	100	argilă alimentară	g	20

Gramaj finit pentru o porție: 300 g



Proces tehnologic

Sfecla se curăță de coajă. Fasolea verde se spală. Varza se taie în bucăți potrivite, după ce s-au îndepărtat frunzele ofilite sau stricate. Morcovii, ridichea, țelina, cartofii și merele se spală. Se extrage sucul de lămâie.



Mod de preparare

Se cântăresc legumele și se introduc în storcătorul centrifugal. În mod normal, cantitatea de suc rezultată este egală cu aproximativ jumătate din cantitatea de legume și fructe folosită. Se îndepărtează spuma și se amestecă sucul cu zeama de lămâie.



Servire

Sucul se consumă proaspăt, adăugându-se o linguriță de argilă. Înainte de a fi băut, se amestecă bine.

SP 31

SUC DE ROȘII

roșii	g	500	sare	g	2
supă de zarzavat*	ml	200			

Gramaj finit pentru o porție: 400 g

* se preia rețeta respectivă



Proces tehnologic

Se spală roșiile.



Mod de preparare

Roșiile se mixează sau se dau prin mașina de tocat. Se diluează cu 200 ml de supă de zarzavat și se adaugă sare. Se strecoară prin sita mai deasă sau mai rară, după preferință. Se păstrează la frigider, acoperit, maximum 12 ore.



Servire

Sucul se servește ca atare sau se utilizează la alte preparate de bază.

SP 32

SUPĂ DE OASE

oase cu sau fără măduvă	g	7000	rădăcină de țelină	g	700
morcovi	g	500	păstârnac și rădăcină de		
ceapă	g	500	pătrunjel	g	500

Gramaj finit pentru o porție: 6000 g



Proces tehnologic

Oasele se taie în bucăți, se opăresc și se spală cu apă rece. Legumele se curăță.



Mod de preparare

Oasele se fierb în 10 litri de apă și se îndepărtează spuma. După 4 ore de fierbere la foc potrivit, se adaugă morcovii, ceapa, rădăcina de țelină, de pătrunjel și păstârnacul și se continuă fierberea circa 60 de minute. Supa obținută se strecoară.



Servire

Preparatul intră în componența diferitelor supe, ciorbe, creme și sosuri, pentru a da gust. Nu are calități nutritive. Se porționează și se păstrează la congelator.

SP 33

SUPĂ DE PASĂRE

capete și picioare de pui	g	5000	rădăcină de țelină	g	500
morcovi	g	500	ceapă	g	500
rădăcină de pătrunjel	g	500	ouă	buc	2
păstârnac	g	500			

Gramaj finit pentru o porție: 5000 g



Proces tehnologic

Capetele și picioarele de pui se pârlesc, se taie ciocul și ghearele, după care se opăresc. Picioarele se curăță de piele. Morcovii, rădăcina de pătrunjel, păstârnacul, țelina și ceapa se taie rondele. Se separă gălbenușurile de albușuri.



Mod de preparare

Capetele și picioarele de pui se fierb în 8 litri de apă, timp de o oră, înlăturându-se spuma. Se adaugă morcovii, pătrunjelul, păstârnacul, țelina și ceapa și se fierb la foc mic încă o oră. După fierbere se strecoară. În zeama strecurată și adusă la temperatura de fierbere se adaugă albușurile bătute spumă și se amestecă ușor. După ce se decantează, se strecoară din nou. Preparatul intră în componența unor supe, sosuri etc.



Servire

SUPĂ DE ZARZAVAT

morcovi	g	500	rădăcină de pătrunjel	g	500
ceapă	g	500	ardei gras	g	500
rădăcină de țelină	g	500	apă	ml	5000
rădăcină de păstârnac	g	500	sare	g	6

Gramaj finit pentru o porție: 5000 g



Proces tehnologic

Se curăță legumele și se toacă mărunt. Apa se aduce la temperatura de fierbere.



Mod de preparare

În apa clocotită se adaugă toate legumele și sarea. Se pune capacul și se fierb timp de 10 minute (5 minute la oala sub presiune), apoi se strecoară.



Servire

Preparatul se folosește proaspăt. În funcție de necesități, se reduce cantitatea de ingrediente pentru a obține cantitatea de lichid dorită. Dacă rămâne neconsumată, supa se poate păstra 24 de ore la frigider, dar calitățile nutritive se reduc considerabil.

TĂIȚEI DE CASĂ

făină	g	750	ouă	buc	5
tărâțe	g	50	sare	g	5

Gramaj finit pentru o porție: 900 g



Proces tehnologic

Se amestecă bine făina cu tărâțele.



Mod de preparare

Făina se așază pe o planșetă. În mijloc se adaugă ouăle, sarea și circa 125 ml de apă, se amestecă totul pentru omogenizare și se obține un aluat de consistență tare. Se porționează în bucăți egale, circa 4-6 bucăți la o porție, și se lasă la rece timp de 10 minute. Se rulează și se taie în funcție de preparatul la care se folosesc. Tăiței obținuți se scutură de făină și se păstrează la loc uscat.



Servire

Tăiței de casă se folosesc la diferite preparate culinare.

TABEL CU ALIMENTE

Conținutul în proteine, lipide,
glucide și valoarea energetică

- PN** - parte necomestibilă (%)
N100 - necesar pentru 100 g de produs comestibil (g)
P - proteine (g/100 g de aliment)
L - lipide (g/100 g de aliment)
G - glucide/carbohidrați (g/100 g de aliment)
Kcal - valoare energetică (kilocalorii/100 g de aliment)

LAPTE ȘI PREPARATE DIN LAPTE

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Brânză Almette	-	100	7,0	26,0	2,0	279
Brânză de burduf	-	100	27,4	27,4	0,5	369
Brânză de Olanda	-	100	31,4	25,4	0,2	366
Brânză de vacă	-	100	17,2	1,2	4,0	98
Brânză dietetică de vacă	-	100	18,0	-	4,0	90
Brânză foarte grasă de vacă	-	100	11,0	15,5	7,0	218
Brânză grasă de vacă	-	100	13,0	9,0	4,5	155
Brânză Roquefort	-	100	21,7	33,2	1,0	402
Brânză telemea de oaie	-	100	18,9	24,0	1,0	305
Brânză telemea de vacă	-	100	19,2	20,4	1,0	273
Brânzeturi topite (valori medii)	-	100	7,0	36,0	0,9	367
Cașcaval (diferite sortimente)	-	100	25,0	27,0	3,0	366
Cașcaval Dobrogea	-	100	28,6	32,4	1,0	423
Cașcaval Penteleu	-	100	25,0	19,0	1,0	283
Chefir	-	100	4,0	2,8	4,0	59
Iaurt dietetic	-	100	3,1	0,1	4,1	30
Iaurt normalizat	-	100	3,2	2,6	4,0	54
Lapte de bivoliță	-	100	5,0	8,0	5,2	116
Lapte de capră	-	100	3,5	3,7	4,5	67
Lapte de oaie	-	100	6,0	7,5	4,6	113
Lapte de vacă bățut	-	100	3,2	2,9	5,5	63

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Lapte de vacă dietetic	-	100	3,5	0,1	5,0	36
Lapte de vacă integral	-	100	3,5	3,5	4,5	65
Lapte de vacă normalizat	-	100	3,5	1,7	4,9	50
Lapte praf	-	100	27,0	24,0	40,0	498
Mozzarella	-	100	23,0	23,0	1,1	313
Sana	-	100	3,5	3,6	4,0	64
Urdă	-	100	18,0	4,0	6,0	136

CARNE

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Carne de curcă	12	114	24,5	8,5	-	179
Carne de curcan	10	111	20,1	20,2	-	270
Carne de găină	23	137	21,0	6,0	-	142
Carne de găscă	12	114	16,4	31,5	-	360
Carne de găscă semigrasă	14	116	18,4	20,0	-	261
Carne de iepure	16	118	22,0	1,0	-	100
Carne de miel	30	143	18,0	20,0	-	260
Carne de oaie	25	133	17,0	12,0	-	181
Carne de porc grasă	20	125	15,0	30,0	-	340
Carne de porc semigrasă	20	125	16,0	24,7	-	295
Carne de porc slabă	20	125	20,4	6,3	-	142
Carne de pui	28	141	20,1	10,2	-	177
Carne de rață	15	117	16,0	28,6	-	332
Carne de vacă grasă	30	143	12,0	24,5	-	277
Carne de vacă semigrasă	30	143	17,0	7,0	-	135
Carne de vacă slabă	30	143	20,4	2,2	-	104
Carne de vițel	30	143	19,5	9,0	-	164

DERIVATE ȘI PREPARATE DIN CARNE

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Burtă de vacă	5	105	19,2	2,0	-	97
Caltaboș	-	100	18,2	19,7	-	258
Cârnați de casă (din comerț)	-	100	18,0	26,9	-	324
Cârnați trandafir, cabanos	-	100	19,4	31,7	-	374
Cotlet	-	100	14,6	32,0	-	357
Creier	-	100	10,5	9,0	-	127
Crenvurști	-	100	13,0	26,0	-	295
Ficat	1	100	19,6	4,8	2,0	133
Ficăței de pasăre	-	100	20,1	2,3	1,0	108
Inimă de porc	2	101	16,9	4,8	-	114
Inimă de bovine	2	101	17,0	4,0	-	107
Leberwurst	-	100	16,8	30,1	-	349
Limbă	2	101	16,4	15,0	4,0	223
Momițe	-	100	19,6	3,1	0,5	111
Mușchi de porc	-	100	18,1	14,9	-	213
Mușchi de vită	-	100	19,2	11,0	-	181
Mușchi țigănesc	-	100	21,6	26,3	-	333
Parizer, polonezi	-	100	13,0	26,0	-	295
Pateu de ficat	-	100	19,6	19,5	-	262
Pipote de pasăre	2	102	20,0	1,5	1,0	100
Rinichi	-	100	18,0	5,0	-	120
Salam de vară	-	100	20,0	47,0	-	519
Salam de Sibiu	-	100	26,5	43,4	-	512
Șuncă presată	-	100	24,9	20,7	-	295
Tobă slabă	-	100	23,0	22,0	-	299
Tobă grasă	-	100	14,8	34,6	-	382

PEȘTE ȘI ICRE

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Calcan	60	250	17,0	2,0	-	88
Cod	45	182	19,0	1,0	-	87
Crap	55	222	18,9	2,8	-	104
Crap de heleșteu	55	222	16,0	10,1	-	160
Hering	70	330	18,0	10,0	-	167
Macrou	65	286	22,0	10,0	-	183
Morun	12	114	17,5	4,7	-	115
Nisetru	12	114	18,5	17,3	-	237
Păstrăv	40	167	19,2	2,1	-	98
Scumbie de Dunăre	45	182	14,2	25,9	-	299
Stavrid	65	286	21,0	3,0	-	114
Stavrid de Marea Neagră	65	286	16,6	5,1	-	115
Somn	12	114	16,8	18,8	-	244
Somon	35	154	23,0	13,4	-	219
Șalău	40	167	19,4	0,4	-	83
Știucă	45	182	19,1	0,4	-	82
Ton	38	161	23,5	0,9	-	105
Icre de crap	-	100	25,0	3,0	-	130
Icre de știucă	-	100	27,0	1,5	-	125
Icre negre (caviar)	-	100	26,0	15,0	-	246
Icre de Manciuura	-	100	31,0	12,0	-	239

Carne de vițel	50	183	18,5	4,0	-	184
----------------	----	-----	------	-----	---	-----

PREPARATE DIN PEȘTE

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Caras în sos tomat	-	100	11,5	6,2	3,4	119
Cod în sos tomat	-	100	14,9	1,3	2,9	85
Crap în sos tomat	-	100	10,6	6,9	4,3	125
Filé de macrou în ulei	-	100	16,2	20,7	-	259
Filé de sardină în ulei	-	100	19,3	21,6	-	280
Ghiveci de macrou	-	100	10,2	5,4	4,1	109
Ghiveci de plătică	-	100	10,2	3,3	3,7	88
Ghiveci de stavrid	-	100	11,0	3,8	3,8	96
Ghiveci de știucă	-	100	9,7	2,7	3,0	77
Hering în ulei	-	100	13,7	28,9	-	325
Hering în sos tomat	-	100	16,2	10,4	1,8	170
Macrou în sos tomat	-	100	14,5	10,6	1,6	165
Sardele în ulei	-	100	19,3	21,6	-	280
Sardele în sos picant	-	100	19,5	12,1	-	192
Scrumbie de Dunăre în ulei	-	100	12,4	39,1	-	414
Stavrid în sos tomat	-	100	15,5	6,6	-	125

OUĂ

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Albuș de ou de găină	-	100	13,0	0,2	0,5	57
Gălbenuș de ou de găină	-	100	16,0	32,0	0,3	364
Ou de găină integral	-	100	14,0	12,0	0,6	171
Ou de rață	-	100	11,7	13,3	0,3	173

LEGUME PROASPETE

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Andive și cicoare	18	121	1,7	0,2	4,1	26
Ardei gras	27	137	1,1	0,2	4,6	25
Ardei gras roșu	27	137	1,3	0,4	7,3	39
Ardei gras verde	27	137	1,1	0,2	2,5	17
Ardei iute	-	100	1,2	0,2	5,3	28
Bame	14	116	2,0	0,2	3,0	22
Bureți	39	164	3,2	0,4	3,4	31
Broccoli	30	142	2,4	0,3	2,9	25
Cartofi noi	-	100	1,7	0,2	17,4	80
Cartofi maturi	15	117	2,0	0,2	19,0	88
Castraveți	28	139	1,3	0,2	2,9	19
Ceapă verde	5	105	1,0	0,2	3,5	20
Ceapă uscată	6	106	1,2	0,2	10,0	48
Ciuperci	46	185	5,0	1,7	4,0	53
Conopidă	38	162	2,8	0,3	3,9	30
Dovlecei	8	108	0,9	0,2	3,2	19
Fasole verde	9	110	2,0	0,2	5,7	33
Gulii	20	125	3,1	0,4	5,4	39
Hrean	9	109	3,0	0,3	17,0	85
Hribi	40	167	4,6	0,4	4,6	41
Lobodă	12	113	2,9	0,2	1,4	19
Mazăre verde	9	110	6,7	0,4	6,8	60
Morcovi	8	109	1,2	0,4	9,3	47
Păpădie	7	108	2,7	0,3	8,8	50
Păstârnac	20	125	1,4	0,5	15,0	72
Pătrunjel rădăcină	8	109	3,7	1,0	7,9	57
Praz	17	120	3,0	0,4	9,0	53
Ridichi de lună	40	167	0,6	0,1	3,8	19
Ridiche neagră	28	139	1,3	0,1	4,9	26
Roșii	30	103	1,0	0,3	4,0	23
Salată verde	39	164	1,9	0,3	2,9	22
Sfeclă roșie	21	126	1,3	0,1	9,0	43

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Spanac	21	126	3,4	0,3	3,9	33
Sparanghel	16	119	2,1	0,2	2,9	22
Țelină (rădăcină)	39	164	1,4	0,3	5,9	33
Urzici	-	100	7,9	0,7	7,1	68
Usturoi	2	102	7,2	0,2	26,0	138
Varză albă	27	137	3,0	0,3	5,7	38
Varză de Bruxelles	8	109	4,5	0,5	6,7	51
Varză roșie	21	126	1,9	0,2	5,6	33
Vinete	24	131	1,3	0,2	5,5	30

LEGUME DESHIDRATATE

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Cartofi rondele	-	100	7,8	0,4	77,0	351
Ciuperci deshidratate	-	100	41,7	1,7	30,8	313
Morcovi deshidratați	-	100	9,0	1,5	61,4	303

LEGUME MURATE

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Castraveți în oțet	-	100	0,6	-	1,5	9
Gogoșari în oțet	-	100	0,8	-	2,6	14
Salată de varză roșie	-	100	1,0	-	3,0	16
Salată de sfeclă roșie	-	100	1,0	-	8,2	38
Varză acră	-	100	1,2	-	3,3	18

LEGUME USCATE

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Fasole boabe	-	100	23,0	1,7	47,0	303
Linte uscată	-	100	25,0	1,9	52,0	333
Mazăre uscată	-	100	21,5	1,9	53,0	323
Năut	-	100	23,0	6,7	60,0	403
Soia	-	100	39,0	12,0	13,0	325

LEGUME CONSERVATE

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Ardei	-	100	1,2	8,0	8,0	112
Bame în bulion	-	100	1,5	0,6	6,0	32
Bame în ulei	-	100	1,9	6,0	6,2	89
Bulion de tomate	-	100	3,6	-	11,6	62
Fasole verde conservată	-	100	1,1	0,4	2,5	18
Ghiveci în bulion	-	100	1,4	0,5	3,7	26
Ghiveci în ulei	-	100	2,0	8,0	4,2	100
Mazăre verde conservată	-	100	6,5	0,5	10,0	72
Pastă de tomate	-	100	5,4	-	15,4	85
Tocană de legume	-	100	1,0	6,0	3,1	73
Tomate în bulion	-	100	1,7	0,4	3,1	23
Vinete în bulion	-	100	1,0	0,5	1,6	15
Vinete în ulei	-	100	1,8	8,0	2,4	92

Praz	17	120	0,4	0,4	9,0	53
Ridichi de lună	40	167	0,6	0,1	3,8	19
Ridiche neagră	26	139	1,6	0,1	4,9	26
Roși	30	103	1,0	0,3	4,0	23
Salată verde	39	164	1,5	0,3	2,9	22
Spanac roșu	21	128	1,3	0,1	9,0	43

FRUCTE PROASPETE

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Afine	4	104	0,6	0,6	15,1	70
Agrise	8	109	0,8	0,5	8,3	42
Ananas	35	153	0,5	0,2	12,0	53
Banane	32	147	1,3	0,4	18,2	84
Caise	7	108	1,0	-	13,0	57
Căpșuni	4	104	1,0	1,0	9,0	50
Cireșe dulci	10	111	1,6	0,3	16,8	78
Coacăze	4	104	1,5	0,6	8,8	48
Coarne	4	104	1,0	-	10,0	45
Dude	3	103	1,2	0,6	9,4	49
Fragi de pădure	5	105	1,3	1,0	9,8	55
Grapefruit	30	143	0,5	0,2	6,5	31
Gutui	16	119	0,9	0,5	13,3	63
Lămâi	25	133	0,9	0,6	8,0	42
Mandarine	38	161	0,8	0,1	6,0	29
Măceșe	12	114	4,1	1,2	21,8	117
Mere	8	109	0,3	0,5	15,0	67
Mure	4	104	1,5	1,4	14,1	77
Pepene galben	50	200	0,5	0,1	5,0	23
Pepene verde	54	205	0,5	0,1	5,4	25
Pere	14	116	0,5	0,4	15,5	69
Piersici	12	114	0,8	0,1	11,8	53
Portocale	30	143	0,7	0,2	5,6	28
Prune	15	117	0,6	0,1	21,0	89
Struguri	6	107	0,9	0,4	16,7	76
Vișine	11	112	1,0	0,3	13,8	63
Zmeură	2	102	1,1	0,6	14,0	67

FRUCTE USCATE

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Caise fără sâmburi	-	100	5,2	0,4	68,0	304
Castane	45	182	3,4	3,0	39,0	202
Curmale	50	200	1,9	0,6	74,0	317
Mere uscate	-	100	1,0	1,0	55,0	239
Pere uscate	-	100	2,4	0,4	70,0	300
Piersici uscate	-	100	3,0	0,6	69,4	302
Prune cu sâmburi	17	120	2,5	0,5	71,0	306
Smochine	-	100	4,3	1,3	58,0	267
Stafide	-	100	2,5	0,5	71,0	306

FRUCTE OLEAGINOASE

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Alune curățate	18	122	12,0	63,0	17,0	705
Arahide	58	238	25,8	44,5	15,7	584
Fistic	57	233	22,0	46,0	19,0	596
Măsline negre	15	117	20,0	35,0	7,2	437
Măsline verzi	15	117	12,5	10,0	8,1	177
Migdale	12	114	18,6	54,1	19,6	660
Nuci	55	222	18,0	63,0	10,0	701

SUCURI ȘI COMPOTURI DE FRUCTE

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Compot de caise	-	100	0,5	-	14,0	59
Compot de cireșe	-	100	0,4	-	15,5	65
Compot de gutui	-	100	0,5	-	17,0	72
Compot de mere	-	100	0,3	-	17,5	73
Compot de pere	-	100	0,2	-	20,5	85
Compot de piersici	-	100	0,6	-	16,1	68

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Compot de prune	-	100	0,4	-	15,3	64
Compot de struguri	-	100	0,5	-	19,0	80
Compot de vișine	-	100	0,4	-	15,5	65
Suc de mere	-	100	0,1	-	17,4	72
Suc de mere concentrat	-	100	0,5	-	64,4	266
Suc de pere	-	100	0,1	-	14,1	58
Suc de prune	-	100	0,1	-	13,7	57
Suc de zmeură	-	100	0,2	-	12,3	51
Suc de struguri	-	100	0,1	-	20,0	82
Suc de roșii	-	100	1,0	-	5,0	25

CEREALE ȘI PRODUSE DERIVATE

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Biscuiți	-	100	8,2	9,5	74,0	425
Cornuri și chifle	-	100	8,2	0,4	57,1	271
Făină de grâu extracție 75%	-	100	11,8	1,4	72,0	356
Făină de grâu extracție 85%	-	100	11,0	1,4	71,0	349
Făină de porumb	-	100	9,4	1,9	75,4	365
Făină de secară	-	100	8,9	1,2	74,6	353
Fulgi de ovăz	-	100	13,6	6,3	63,3	374
Grâu	-	100	13,0	1,8	68,7	352
Griș	-	100	9,4	0,9	75,9	358
Orez	-	100	7,2	1,2	80,0	369
Pâine de grâu albă	-	100	7,5	0,4	52,0	248
Pâine de grâu intermediară	-	100	7,5	0,7	48,0	234
Pâine de grâu neagră	-	100	8,4	1,2	48,0	242
Pâine de secară	-	100	12,4	1,7	67,7	344
Pâine graham	-	100	9,1	1,0	51,0	256
Paste făinoase simple	-	100	10,9	0,6	75,6	360
Paste făinoase cu ou	-	100	10,2	2,2	79,1	386
Pesmet	-	100	9,8	0,9	73,5	350

GRĂSIMI

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Margarină	-	100	0,5	82,0	1,0	769
Slănină sărată	-	100	3,9	85,0	-	806
Șuncă afumată	-	100	16,9	35,0	-	395
Ulei presat la rece	-	100	-	99,6	0,4	928
Ulei de floarea-soarelui	-	100	-	100,0	-	930
Ulei de soia	-	100	-	100,0	-	930
Ulei din germeni de porumb	-	100	-	100,0	-	930
Smântână 12%	-	100	2,8	12,0	2,8	135
Smântână 15%	-	100	2,8	15,0	3,8	166
Smântână 20%	-	100	2,8	20,0	4,0	214
Unt 65%	-	100	0,9	65,0	0,7	611
Unt 80-82%	-	100	0,8	81,0	0,6	759
Untură de porc	-	100	0,2	99,6	-	927

DULCIURI ȘI PRODUSE ZAHAROASE

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Amidon	-	100	-	-	83,0	340
Bomboane fondante	-	100	3,1	9,1	78,7	420
Bomboane de ciocolată	-	100	7,0	33,8	56,3	574
Bomboane de ciocolată cu căpșuni	-	100	2,5	14,6	66,8	420
Cacao	-	100	15,0	15,0	30,0	324
Caramele cu lapte	-	100	1,2	6,4	83,1	405
Caramele cu fructe	-	100	-	-	96,0	394
Caramele cu miere	-	100	3,7	5,0	84,0	406
Caramele cu rom	-	100	2,4	5,4	64,0	322
Ciocolată cu lapte	-	100	6,9	40,0	50,0	605
Ciocolată menaj	-	100	6,5	27,5	62,0	537
Dropsuri	-	100	-	-	98,5	404
Dropsuri cu lapte	-	100	2,3	2,0	95,0	417
Drajeuri	-	100	-	-	99,0	406

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Dulceață de caise	-	100	0,8	-	70,0	290
Dulceață de trandafiri	-	100	-	-	68,0	279
Dulceață de vișine	-	100	0,8	-	68,0	282
Gem de caise	-	100	0,7	-	58,0	241
Gem de căpșuni	-	100	0,3	-	58,0	239
Gem de gutui	-	100	0,4	-	58,0	239
Gem de piersici	-	100	0,6	-	58,0	240
Gem de prune	-	100	0,6	-	59,0	244
Gem de vișine	-	100	0,9	-	60,0	250
Gem de zmeură	-	100	-	-	60,0	246
Glucoză	-	100	-	-	78,0	320
Halva de floarea-soarelui	-	100	18,8	31,5	43,0	546
Jeleu de afine	-	100	0,6	-	76,0	314
Jeleu de mure	-	100	0,5	-	65,0	269
Miere de albine	-	100	0,5	0,2	81,0	336
Nuga	-	100	9,0	35,0	53,0	580
Pastă de măceșe	-	100	0,8	-	66,0	274
Sirop de fructe	-	100	0,9	-	70,0	291
Sirop de vișine	-	100	0,4	-	64,0	264
Sirop de zmeură	-	100	0,1	-	70,0	287
Zahăr	-	100	-	-	99,5	408

BĂUTURI

	PN	N 100	P	L	G	Kcal
Cafea neîndulcită	-	100	-	-	1,0	4
Ceai neîndulcit	-	100	-	-	0,2	1
Limonadă	-	100	-	-	12,0	49
Pepsi	-	100	-	-	10,0	41

SC 10	CIORBĂ DE DOVLECEI UMPLUTĂ (rețetă de sărbători)	134
SC 11	CIORBĂ DE PASOLE BOABE ȘI COSTIȚĂ	135
SC 12	CIORBĂ DE PASOLE VERDE	135
SC 13	CIORBĂ DE PASĂRE CU USTUROI	139
SC 14	CIORBĂ DE PERIȘOARE	139

BĂUTURI ALCOOLICE

	Cantitate	Alcool (g)	Kcal
Bere light	350 ml	11,0	100
Bere diverse calități	350 ml	13,0	146
Brandy	100 ml	70	480
Șampanie	700 ml	64	500
Lichior de cafea	100 ml	55	870
Whisky, coniac, rom, țuică, votcă, gin			
- 80%	100 ml	70	497
- 90%	100 ml	80	568
- 100%	100 ml	90	639
Martini	100 ml	30	230
Vin roșu sec	175 ml	16	132
Vin alb sec	175 ml	16	124
Vin desert	125 ml	22	225

INDEX AL REȚETELOR

PREPARATE CULINARE DIVERSE – mic dejun și gustarea de dimineață

PC 1	CÂRNAȚI PROASPEȚI DE CASĂ	117
PC 2	CHIFTELUȚE DIN PEȘTE	117
PC 3	CRENVURȘTI DE CASĂ	118
PC 4	CROCHETE DIN CARNE DE PASĂRE	119
PC 5	OMLETĂ DIN ALBUȘ CU PREPARATE DIN CARNE	119
PC 6	PASTĂ DIN CARNE DE CURCAN	120
PC 7	PASTĂ DIN FICAT DE PASĂRE (PATEU DE FICAT)	120
PC 8	PASTĂ DE PEȘTE	121
PC 9	RULADĂ DE CURCAN CU CIUPERCI	122
PC 10	RULADĂ DE VITĂ	122
PC 11	SALAM DE CASĂ	123
PC 12	SALATĂ DE ICRE	124
PC 13	TERINĂ DE CURCAN CU LEGUME	125
PC 14	TERINĂ DE PEȘTE	125
PC 15	ZACUSCĂ DE LEGUME	126

SUPE-CIORBE

SC 1	BORȘ RUSESC	127
SC 2	BORȘ DIN SFECLĂ ȘI CARNE DE VITĂ	128
SC 3	BORȘ DE ZARZAVAT	128
SC 4	BORȘ MOLDOVENESC DIN FASOLE BOABE	129
SC 5	CIORBĂ ARDELENEASCĂ DIN CARNE DE VITĂ	130
SC 6	CIORBĂ ARDELENEASCĂ DE LOBODĂ	131
SC 7	CIORBĂ DE BURTĂ (rețetă ocazională)	131
SC 8	CIORBĂ DIN CARNE DE PUI ȘI ROȘII	132
SC 9	CIORBĂ DE DOVLECEI (À LA GREC)	133
SC 10	CIORBĂ DE DOVLECEI UEMPLUȚI (rețetă de sărbători)	134
SC 11	CIORBĂ DE FASOLE BOABE ȘI COSTIȚĂ	135
SC 12	CIORBĂ DE FASOLE VERDE	135
SC 13	CIORBĂ DE PASĂRE CU USTUROI	136
SC 14	CIORBĂ DE PERIȘOARE	137

SC 15	CIORBĂ DE SALATĂ VERDE	137
SC 16	CIORBĂ DE TARHON	138
SC 17	CIORBĂ DE VARZĂ ALBĂ	139
SC 18	CIORBĂ DIN MĂRUNTAIE DE PUI (À LA GREC)	140
SC 19	SUPĂ-CREMĂ DE CONOPIDĂ	140
SC 20	SUPĂ-CREMĂ DE DOVLECEI	141
SC 21	SUPĂ-CREMĂ DE FASOLE BOABE	142
SC 22	SUPĂ-CREMĂ DE MAZĂRE.....	142
SC 23	SUPĂ-CREMĂ DE ȚELINĂ	143
SC 24	SUPĂ-CREMĂ DIN CARNE DE PUI	144
SC 25	SUPĂ DE CARTOFI	144
SC 26	SUPĂ DE CIUPERCI	145
SC 27	SUPĂ DE CONOPIDĂ	146
SC 28	SUPĂ DE LEGUME	146
SC 29	SUPĂ DE OUĂ	147
SC 30	SUPĂ DE VARZĂ	148
SC 31	SUPĂ DIN CARNE DE PUI CU PAI PARMEZAN	148
SC 32	SUPĂ GULAȘ	149
SC 33	SUPĂ MINESTRONE	150
SC 34	SUPĂ POLONEZĂ DE ROȘII.....	150
SC 35	SUPĂ POLONEZĂ DIN CARNE DE GĂINĂ	151

MASA DE PRÂNZ

MP 1	BUDINCĂ DE MORCOVI	152
MP 2	CARTOFI CU CIUPERCI.....	152
MP 3	CARTOFI CU USTUROI LA CUPTOR.....	153
MP 4	CARTOFI GRATINAȚI CU BRÂNZĂ DE VACI.....	153
MP 5	CHIFTELE DE CARTOFI CU SOS DE LĂMÂIE.....	154
MP 6	CONOPIDĂ GRATINATĂ	155
MP 7	CONOPIDĂ LA COPTOR	155
MP 8	DOVLECEI CU CIMBRU.....	156
MP 9	DOVLECEI CU PIPER.....	156
MP 10	FASOLE BĂTUTĂ.....	157
MP 11	FASOLE VERDE CU SMÂNTÂNĂ (ARDELENEASCĂ)	157
MP 12	GHIVECI DE LEGUME PROASPETE	158
MP 13	IAHNIE DE CARTOFI.....	159
MP 14	IAHNIE DE FASOLE BOABE	159
MP 15	LEGUME ASORTATE GRATINATE.....	160
MP 16	MUSACA DE LEGUME CU SOS TOMAT.....	161
MP 17	MUSACA DE VINETE ȘI BOABE DE FASOLE	161

MP 18	MÂNCARE DE MORCOVI	162
MP 19	PAPRICAȘ CU CIUPERCI	163
MP 20	PILAF CU CIUPERCI ȘI IAUROT	163
MP 21	PIURE DE LEGUME	164
MP 22	PIURE DE SPANAC CU USTUROI	164
MP 23	PIURE DE URZICI CU USTUROI	165
MP 24	PRAZ CU MĂSLINE	165
MP 25	ROȘII UMPLUTE CU CIUPERCI	166
MP 26	ROȘII UMPLUTE CU OREZ	167
MP 27	ȘNIȚEL DE LEGUME	167
MP 28	TOCANĂ DOBROGEANĂ DE LEGUME	168
MP 29	VARZĂ CU TĂIȚEI	169
MP 30	VINETE ÎMPĂNATE	169
MP 31	VINETE PROVINCIAL	170

SALATE MIXTE – gustarea de după-amiază

SM 1	ROȘII UMPLUTE	171
SM 2	SALATĂ À LA MOSCOVA	171
SM 3	SALATĂ À LA PRAGA	172
SM 4	SALATĂ BOEUF	173
SM 5	SALATĂ DE CARTOFI CU CÂRNAȚI	173
SM 6	SALATĂ DE CIUPERCI CU OUĂ	174
SM 7	SALATĂ DE CIUPERCI CU SALAM	175
SM 8	SALATĂ DE CONOPIDĂ CU CARNE DE PUI	175
SM 9	SALATĂ DE CONOPIDĂ CU TON	176
SM 10	SALATĂ DE CRUDITĂȚI	177
SM 11	SALATĂ DE CRUDITĂȚI CU LIMBĂ DE VITĂ	177
SM 12	SALATĂ DE CRUDITĂȚI CU SALAM ȘI BRÂNZĂ	178
SM 13	SALATĂ DE FASOLE BOABE	179
SM 14	SALATĂ DE FASOLE VERDE	179
SM 15	SALATĂ DE FASOLE VERDE CU FICĂȚEI DE PASĂRE	180
SM 16	SALATĂ DE LEGUME PROASPETE CU MAIONEZĂ	181
SM 17	SALATĂ DE MACROU CU CARTOFI ȘI BRÂNZĂ	181
SM 18	SALATĂ DE MERE ȘI BRÂNZĂ	182
SM 19	SALATĂ DE NĂUT	183
SM 20	SALATĂ DE OREZ CU FRUCTE (EXOTICĂ)	183
SM 21	SALATĂ DE PASĂRE	184
SM 22	SALATĂ DE PEȘTE CU CASTRAVEȚI	185
SM 23	SALATĂ DE PEȘTE AFUMAT CU ȚELINĂ	185
SM 24	SALATĂ DE PUI CU BRÂNZĂ	186

SM 25	SALATĂ DE SALAM DE PUI CU ANANAS ȘI BANANE	187
SM 26	SALATĂ DE ȚELINĂ	187
SM 27	SALATĂ DE VINETE CU ROȘII	188
SM 28	SALATĂ FRANCEZĂ	188
SM 29	SALATĂ GERMANĂ CU MAIONEZĂ	189
SM 30	SALATĂ ITALIANĂ	189
SM 31	SALATĂ MIXTĂ CU GRAPEFRUIT	190
SM 32	SALATĂ NORMANDIA	191
SM 33	SALATĂ ORIENTALĂ	191

MASA DE SEARĂ

MS 1	CHEBAB DE PUI	193
MS 2	CHIFTELUȚE CU MĂRAR	194
MS 3	CHIFTELUȚE MARINATE	195
MS 4	CHIFTELUȚE CU SOS DE ROȘII	196
MS 5	CIUPERCI CU PASTĂ DE PEȘTE	196
MS 6	COD CU LĂMÂIE	197
MS 7	CORDON BLEU DIN FILÉ DE PEȘTE	198
MS 8	CRAP PE VARZĂ	199
MS 9	CRAP SÂRBESC	199
MS 10	CROCHETE DIN PEȘTE	200
MS 11	FILÉ DE PEȘTE PE PAT DE PÂINE	200
MS 12	FILÉ DE PEȘTE PE VARZĂ	201
MS 13	FILÉ DE ȘALĂU CU CIUPERCI	202
MS 14	FILÉ DE ȘALĂU CU LEGUME	202
MS 15	FILÉ DE ȘALĂU PORTUGHEZ	203
MS 16	FILÉ DE ȘALĂU RASOL	204
MS 17	FOIETAJ DE PEȘTE CU SPANAC (URZICI)	204
MS 18	FRIGĂRUI DE PUI CU PIURE DE LEGUME	205
MS 19	FRIGĂRUI DIN PEȘTE	206
MS 20	MACROU (SOMON) CU MERE	206
MS 21	MACROU (SOMON) CU ROȘII	207
MS 22	MUSACA DE PEȘTE CU SFECLĂ ROȘIE	208
MS 23	OUĂ UMPLUTE CU ICRE	208
MS 24	OUĂ UMPLUTE CU PASTĂ DE PEȘTE	209
MS 25	OUĂ UMPLUTE CU PEȘTE	209
MS 26	PASTĂ DE PEȘTE ÎN ASPIC	210
MS 27	PĂSTRĂV À LA Russe	211
MS 28	PĂSTRĂV UMPLUT CU SOTÉ DE LEGUME	211
MS 29	PÂRJOALE MOLDOVENEȘTI	212

MS 30	PERIȘOARE DE PEȘTE CU CARTOFI NATUR	213
MS 31	PEȘTE CU CONOPIDĂ	213
MS 32	PEȘTE CU MAZĂRE	214
MS 33	PLACHIE DE PEȘTE	215
MS 34	PUI À LA KIEV	215
MS 35	PUI CU CIUPERCI	216
MS 36	PUI CU MORCOVI	217
MS 37	PUI CU ROȘII	217
MS 38	PUI CU VINETE	218
MS 39	PUI FRIPT CU LĂMĂIE	219
MS 40	PUI LA TAVĂ CU USTUROI ȘI MĂMĂLIGĂ	219
MS 41	PUI RASOL CU LEGUME ȘI HREAN	220
MS 42	PUI SOTÉ CU CONOPIDĂ	221
MS 43	ROȘII UMPLUTE CU PASTĂ DE PEȘTE	221
MS 44	RULOURI DE PEȘTE CU SALATĂ	222
MS 45	RULADĂ DE PEȘTE	222
MS 46	SUFLEU DE PEȘTE	223
MS 47	ȘALĂU AROMAT LA GRĂTAR	224
MS 48	TARTĂ CU PEȘTE	224

SEMIPREPARATE

SP 1	AMESTEC DE CEREALE ÎNCOLȚITE	226
SP 2	AMESTEC DE MIRODENII	226
SP 3	ASPIC	227
SP 4	BORȘ	227
SP 5	FOIETAJ CRUD	228
SP 6	LEGUME ÎNĂBUȘITE	229
SP 7	LEGUME MEXICANE	229
SP 8	MAIONEZĂ DE CASĂ I	229
SP 9	MAIONEZĂ DE CASĂ II	230
SP 10	MĂMĂLIGUȚĂ CU TĂRÂȚE	231
SP 11	PAI PARMEZAN	231
SP 12	PÂINE DE CASĂ	232
SP 13	RASOL DE PEȘTE	232
SP 14	SALATĂ À LA RUSSE	233
SP 15	SOS ALB I	233
SP 16	SOS ALB II	234
SP 17	SOS À LA GREC	234
SP 18	SOS BRUN (SPANIOL)	235
SP 19	SOS CURRY	235

SP 20	SOS DE HREAN	236
SP 21	SOS DE MORCOVI	236
SP 22	SOS DE ROȘII	237
SP 23	SOS DE ROȘII CONCENTRAT ȘI AROMAT (TIP KETCHUP) ...	238
SP 24	SOS DE ROȘII CU IAURT	238
SP 25	SOS DE ROȘII DIETETIC	239
SP 26	SOS DE TARHON	239
SP 27	SOS DE USTUROI	240
SP 28	SOS DE USTUROI DIETETIC	240
SP 29	SOTÉ DE LEGUME	241
SP 30	SUC DE LEGUME (CRUDITĂȚI)	241
SP 31	SUC DE ROȘII	242
SP 32	SUPĂ DE OASE	242
SP 33	SUPĂ DE PASĂRE	243
SP 34	SUPĂ DE ZARZAVAT	244
SP 35	TĂIȚEI DE CASĂ	244

CRAP DE VARZĂ	199
CRAP SÂRBESC	199

CRUCHETE DIN PESTE	200
AMESTEC DE CEREALE ÎNCOLȚITE	201
AMESTEC DE MIRODENII	202
ASPIC	203
BORS	204
FOIETĂL CRUD	205
LEGUME ÎNABUȘITE	206
LEGUME MEXICANE	207
MAIONEZA DE CASĂ I	208
MAIONEZA DE CASĂ II	209
MĂMĂLIGUȚĂ CU TARĂTE	210
PARMEZAN	211
PÂINE DE CASĂ	212
RASOL DE PESTE	213
SALATĂ LA RUSSE	214
SOS ALB I	215
SOS ALB II	216
SOS LA GREC	217
SOS BRUN (SPANIOL)	218
SOS CURRY	219
PARȚIOALE MOLDOVENESTI	220